

Inhalt

Zum Geleit

Die Stille Zeit im Jahreskreis	6
Rituale – heilige Handlungen	7
In den Rhythmus finden	7
Heilsamer Rauch	8
Ein Ort für Deinen täglichen Rückzug	10
Jeden Tag Zeit für Dich selbst	11
Für DICH ...	13

Herbst – Zeit der Ernte

Fülle und Dankbarkeit leben	18
Abschied nehmen vom Sommer	22
Goldene Momente atmen	31
Erntesegen teilen	32
Ich bin dankbar	33
Heimischen Waldweihrauch sammeln	39
November – Zeit der Transformation	41
Alle Heiligen und Samhain	43
Wege nach innen	46
Mit anderen teilen – die Legende vom Heiligen Martin	53
Komm, ich erzähl Dir eine Geschichte	53

Advent – heilsame Zeit, Weihe-Zeit

Dezember – die stillste Zeit im Jahr	60
Innenschau halten	61
Advent, Advent, ein Lichtlein brennt ... erst eins ...	61
Barbaratag – 4. Dezember	64
Meine Adventszeit	66
Wenn ich schlafe, dann träume ich ...	67
Frautragen	72
Gegrüßet seist Du Maria	72

... dann zwei, dann drei, dann vier ...	74
Die Sonne feiern	75
Zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen	78
... dann steht das Christkind vor der Tür	80

Raunächte – Zeit des Übergangs

Heilige Nächte	87
Raunächte sind eine Zeitqualität des Jahres	90
Die zwölf Heiligen Nächte und ihre Essenz	94
Wurzeln und weibliche Kraft – 25. Dezember	94
Der inneren Führung vertrauen – 26. Dezember	97
Öffne Dein Herz und lass Wunder zu – 27. Dezember	98
Auflösen und Transformieren – 28. Dezember	100
Selbstliebe und Freundschaft – 29. Dezember	102
Zur Erinnerung	107
Bereinigen und Altes abschließen – 30. Dezember	107
Das Alte gut zu Ende bringen – 31. Dezember	109

Neujahr bis Mariä Lichtmess

Januar – und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...	114
Willkommen Neues Jahr – 1. Januar	116
Geduld und Muße – 2. Januar	120
Vergeben, versöhnen und Frieden schließen – 3. Januar	123
Dankbar sein – 4. Januar	127
Tag der Gnade, Nacht der Wunder – 5. Januar	129
Wenn das neue Jahr sich langsam zu bewegen beginnt	130
Dem Stern folgen – 6. Januar	131
Dein Freund, der Baum, im Winter	134
Mittwinter	135
Die »Stille Zeit« geht zu Ende	137
Mariä Lichtmess – 2. Februar	140
Ausklang	142