

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	4		
GRUNDLAGEN		MEIN JAHR	
Was sind Rituale?	8	Januar	21
Wie können dich Rituale unterstützen?	8	Februar	34
Tägliche Rituale in diesem Buch	8	März	50
Monatliche Rituale in diesem Buch	9	April	65
Erste Vorbereitungen für deine Rituale	10	Mai	78
Übung: Sei ein Baum	14	Juni	92
Der Ablauf eines Rituals	15	Juli	107
Eine kleine Insel der Ruhe – die Monatsmeditation	18	August	120
Noch mehr Unterstützung für deine Rituale	19	September	134
		Oktober	148
		November	162
		Dezember	176
		Über die Autorin	191
		Danksagung	191