

INHALTSVERZEICHNIS

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