

Rhythmus ist Leben

<i>Die unsichtbaren Kräfte hinter den Dingen erspüren ...</i>	8
Natur und Kosmos sind rhythmisch geformte Harmonie	9
Der Mensch löst sich aus der Verbindung	10
Unsere Sehnsucht nach einem einfachen, gesunden Leben	12
 <i>Die Ungeister des modernen Lebens erkennen</i>	 14
Aus eigener Bewusstwerdung in die Veränderung gehen	17
Von einer naturnahen Lebensweise lernen	18
Wo ist die geistige Welt geblieben?	22
 <i>Die Wurzeln unserer Kultur ehren</i>	 24
Sich an die keltischen Ursprünge erinnern	25
Die Lebenskraft der Germanen schätzen lernen	26
Den Ursprung der christlichen Feste verstehen	28
Eigene spirituelle Impulse setzen	30
 <i>Eine neue Spiritualität entwickeln</i>	 32
Feuer und Rauch in den Alltag holen	33
Die Jahreskreisfeste für heutige Bedürfnisse erschließen	35
Aus der Quelle der natürlichen Rhythmen Kraft schöpfen	37

Zu guter Letzt

Räucherwerk im Jahreskreis / Kleine Räucherkunde	168
Interessante Quellen zum Weiterlesen	169
Empfehlenswerte Seiten und Orte	170
Register	171
Porträt der Autorin	176

Die acht Feste im Jahreskreis

<i>Mariä Lichtmess, Imbolc</i>	42
Den Sprung ins Licht wagen	
<i>Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche, Ostern, Ostara</i>	52
Das Gleichgewicht halten	
<i>Walpurgis, Beltane</i>	62
Froh und farbig sein	
<i>Sommer-Sonnenwende, Johanni</i>	74
Aus der reichen Natur schöpfen	
<i>Schnitterinnenfest, Kräuterweihe</i>	84
Die Sommerglut genießen	
<i>Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche</i>	94
Mit dem Erntesegen in den Abschied gehen	
<i>Samhain, Allerheiligen</i>	104
Sich mit den Ahnen verbinden	
<i>Winter-Sonnenwende</i>	114
Das Licht im Inneren leuchten lassen	

Porträts von 60 Räucherpflanzen

Adlerholz · Alant · Angelika	126
Asant · Baldrian · Beifuß	128
Benzoe · Bernstein · Birke	130
Boldobaum · Copal (weißer und schwarzer)	132
Damiana · Dammar · Drachenblut	134
Fichte · Galbanum · Galgant	136
Guajak · Guggul · Holunder	138
Johanniskraut · Kalmus · Kamille	140
Kampfer · Kardamom · Kiefer	142
Labdanum · Lavendel · Lebensbaum	144
Lorbeer · Mastix · Meisterwurz	146
Minze (Pfeffer-Minze) · Mistel · Myrrhe	148
Myrte · Narde · Opopanax	150
Palo Santo · Patchouli · Rose	152
Rosmarin · Sal · Salbei	154
Sandarak · Sandelholz · Storax	156
Süßgras · Thymian · Tolu	158
Tonkabohne · Vanille · Vetiver	160
Wacholder · Weihrauch · Wermut	162
Zeder · Zimt · Zirbe	164