

# Inhalt

## Vorwort

## Die Rhythmen der Natur

- Rhythmus ist Leben
- Die Rhythmen der Natur bewusst ins Leben bringen
- Die zwei Hauptkräfte der Natur
- Die Natur ist ganzheitlich
- Durch Rituale Verbundenheit fühlen
- Tipps für ein gelungenes Ritual

## Januar: Finde deine achtsame Ausrichtung

- Dein Fundament legen 24
- 10 Ritual: Verbinde dich mit der Stille in der Natur 28
- 11
- 13 **Februar: Der Weckruf der Natur**
- 15
- 17 Sich vertrauensvoll auf den Weg machen 32
- 20 Ritual: Genieße die reinigende Kraft des Wassers 35
- Ritual: Mach einen Frühlingsputz 37

## März: Verborgenes darf hervorkommen

- Mutig den eigenen Weg gehen 40
- Das Gleichgewicht der Kräfte 43
- Ritual: Brief an dein zukünftiges Ich 44
- Ritual: Befeure die eigenen Kräfte 46
- Ritual: Hürden nehmen 48

## April: Öffne dich

- Alles bricht auf 52
- Ritual: Spreng deine Grenzen 55
- Impuls: Entdecke die aufstrebenden Kräfte in dir 57

## **September: Lebe die Dankbarkeit**

Die Arbeit des Jahres ist vollbracht	100
Ritual: Feiere ein Erntedankfest	104
Ritual: Die Symbolik der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche	106

## **Mai: Erblühen heißt leben**

Das Leben findet jetzt statt	62
Ritual: Feiere die Schönheit	64
Ritual: Entdecke das Schöne	66
Ritual: Vom Frühling zum Sommer achtsam übergehen	68
Impuls: Nähre das Herz	69

## **Oktober: Das Loslassen beginnt**

Die Natur lädt uns ein, langsam Rückzug zu halten	110
Ritual: Feuer besitzt transformierende Kraft	113
Weitere Rituale zum Thema Loslassen	117

## **Juni: Zeige deinen inneren Reichtum**

Genieße deine Gipfelmomente	72
Ritual: Bündle die Sonnenkraft	76
Ritual: Verbinde dich mit dem Licht	79
Impuls: Honoriere die Sommer-Sonnenwende	80

## **November: Stille und Rückzug**

Bewusst nach innen gehen	121
Ritual: Verbinde dich mit den Ahnen	123
Impuls: Inseln der Ruhe	125

## **Juli: Spüre den Übergang**

Die Qualität der Auszeiten entdecken	84
Impuls: Lade die Leichtigkeit ein	86

## **Dezember: Das Licht kehrt zurück**

Ein lichtvoller Wendepunkt	128
Ritual: Feiere die Winter-Sonnenwende	131
Ritual: Lebe die Zuversicht	134

## **August: Fahre deine Ernte ein**

Das Wunder der Reife nimmt Gestalt an	90
Ritual: Vollziehe einen Schnitt	93
Impuls: Feiere den Reichtum in der Natur	96

Dank und Nachwort	138
Zum Weiterlesen	139
Register	140
Autorin und Fotografin	141