

Inhalt

Vorwort

Die Rhythmen der Natur

Rhythmus ist Leben	10
Die Rhythmen der Natur bewusst ins Leben bringen	11
Die zwei Hauptkräfte der Natur	13
Die Natur ist ganzheitlich	15
Durch Rituale Verbundenheit fühlen	17
Tipps für ein gelungenes Ritual	20

Januar: Finde deine achtsame Ausrichtung

Dein Fundament legen	24
Ritual: Verbinde dich mit der Stille in der Natur	28

Februar: Der Weckruf der Natur

Sich vertrauensvoll auf den Weg machen	32
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: Befeue 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

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

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

Juli: Spüre den Übergang

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

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

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

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

November: Stille und Rückzug

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

Dezember: Das Licht kehrt zurück

Ein lichtvoller Wendepunkt	128
Ritual: Feiere die Winter-Sonnenwende	131
Ritual: Lebe die Zuversicht	134
Dank und Nachwort	138
Zum Weiterlesen	139
Register	140
Autorin und Fotografin	141