

Inhalt

Vorwort.....	8
Wie unterstützt dich dieses Buch?	12
Was sind die Rauhnächte?.....	16
Deine persönlicheEinstimmung auf die Rauhnächte.....	23
Was sind Runen?	26
Runen – Scheiben, Karten oder Stäbe?	30
Der Runenbeutel.....	31
Ziehung der Runen	31
Die Runen der Rauhnächte	34
Die Monatsrune	35
Was ist ein Ritual?	36
Der Altar	40
Das Räuchern und die Räuchermischungen	44
Möglichkeiten des Räucherns.....	45
Das Räuchergut.....	48
Alternativen zum Räuchern.....	49
1. Rauhnacht: Ahnen, Wurzeln, Herkunft	50
Rune OTHALA.....	51
Rune URUZ.....	52
Meditation »Erkenne deine Stärken«	56
2. Rauhnacht: Verbindung zu der Höchsten Quelle	62
Rune DAGAZ.....	63
Rune KENAZ	64
Meditation »Horche/schaue genau hin. Was hörst/siehst du?«.....	67

3. Rauhnacht: Die Power deines Herzens	72
Rune TIWAZ	73
Rune ANSUZ	74
Ritual »Welche Sehnsucht trägst du in dir?«	77
4. Rauhnacht: Wandlung und Entwicklung	82
Rune HAGALAZ	83
Rune NAUDHIZ	84
Ritual »Wandle Altes in Neues, Schweres in Freudvolles«	88
5. Rauhnacht: Herzensverbindungen	94
Rune GEBO	95
Rune EHWAZ	97
Ritual »Sage Ja zu deinen Herzensverbindungen«	100
6. Rauhnacht: Reflexion und neue Entscheidungen ...	106
Rune LAGUZ	108
Rune PERTHRO	109
Ritual »Verbinde dich mit deinem Lebensfluss«	112
7. Rauhnacht: Zeit für dich	118
Rune BERKANA	119
Rune SOWILO	120
Ritual »Folge dem Ruf deiner Seele«	123
8. Rauhnacht: Neubeginn, Übergang, Schwelle	128
Rune EIWAZ	129
Rune THURISAZ	130
Ritual »Begegne dem Neuen«	133
9. Rauhnacht: Schutz und Grenzen	138
Rune ISA	139
Rune ALGIZ	140
Ritual »Errichte deinen heiligen Schutzraum«	143

10. Rauhnacht: Vertrauen auf das Neue.....	148
Rune INGWAZ	150
Rune MANNAZ	151
Ritual »Lerne, zu vertrauen«.....	154
11. Rauhnacht: Fülle und Vollendung	158
Rune RAIDHO	159
Rune FEHU.....	160
Ritual »Fülle und Vollendung«.....	163
12. Rauhnacht: Segen und Dank	168
Rune WUNJO	169
Rune JERA.....	170
Ritual »Segne dein Leben«.....	173
13. Rauhnacht: Der Heilige Gral in dir.....	178
Odins Rune	179
Meditation »Lasse dein Licht leuchten«.....	182
Resümee.....	188
Materialliste.....	189
Danksagung ...	
von Antara Reimann.....	192
von Peter Eckel.....	193
Über die Autorin	194
Über den Autor.....	196
Register nach Runennamen	197
Bildnachweis	200