

Inhalt

Vorwort	9
Vom Herzensruf zum Buch	10
Der Verlust unserer Wurzeln	12
Im Einklang mit der Natur & dem Puls der Erde	14
Wieder einweben in Rhythmen & Zyklen	15
 Ursprünge & Geschichte der Jahreskreisfeste	19
Zurück auf Anfang: Schöpfungsmythos & die Entstehung der Welt	20
Das Heidentum	23
 Der Jahreszyklus, seine Feste & die Rauhnächte	33
Rhythmen & Zyklen als feste Bestandteile unseres Lebens	35
 Natur-, Kultur- & Traditionserhaltung	49
Unsere Vorfahr*innen & die Epigenetik	49
Zeitqualität	50
Die Klimakrise	51
Unabhängigkeiten von den Gesetzen der Natur	52
Resilienz gegen Weltschmerz	53
Naturrhythmus & Regeneration	54
 1 x 1 der modernen Spiritualität: Praktische Tools	59
Ganzheitliche Rituale für deinen Alltag	59
Modern Mystic Tools	60
Dein Mindset	74

Die 8 Jahreskreisfeste & Rauhnächte	79
SAMHAIN – Halloween – 31. Oktober bis 2. November	82
YULE – Wintersonnenwende – 21. Dezember	106
RAUHNÄCHTE – 24. Dezember bis 5. Januar	132
IMBOLC – 1. bis 2. Februar	168
OSTARA – Frühlingstagundnachtgleiche – 21. März	194
BELTANE – 1. Mai	216
LITHA – Sommersonnenwende – 21. Juni	244
LUGHNASADH – 1. August	270
MABON – Herbsttagundnachtgleiche – 21. September	294
Abschlussworte	313
Danksagung	315
Weiterführende Literatur	316
Anmerkungen	317