

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	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
<b>Ursprünge &amp; Geschichte der Jahreskreisfeste</b>	19
Zurück auf Anfang: Schöpfungsmythos & die Entstehung der Welt	20
Das Heidentum	23
<b>Der Jahreszyklus, seine Feste &amp; die Rauhnächte</b>	33
Rhythmen & Zyklen als feste Bestandteile unseres Lebens	35
<b>Natur-, Kultur- &amp; Traditionserhaltung</b>	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
<b>1 x 1 der modernen Spiritualität: Praktische Tools</b>	59
Ganzheitliche Rituale für deinen Alltag	59
Modern Mystic Tools	60
Dein Mindset	74

<b>Die 8 Jahreskreisfeste &amp; Rauhnächte</b>	<b>79</b>
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