

Inhalt

Im Schatten Yggdrasils: Der Anfang Ihrer schamanischen Reise	1
Die Grundlagen des nordischen Schamanismus	3
Ursprünge und Geschichte	5
Glaubenssystem und Kosmologie.....	11
Schlüsselkonzepte und Prinzipien	15
Die schamanische Seelenreise	19
Einführung in die Seelenreise	20
Vorbereitung und Schutz	23
Techniken der Bewusstseinsverschiebung	28
Reisen zu anderen Welten.....	33
Begegnung mit spirituellen Wesenheiten	37
Rückkehr und Integration der Erfahrungen.....	42
Heilrituale im nordischen Schamanismus	45
Verständnis von Heilung im Nordischen Schamanismus	46
Werkzeuge und Hilfsmittel für Heilrituale.....	47
Durchführung von Heilungszeremonien	57
Arbeit mit schamanischen Techniken zur körperlichen und seelischen Heilung.....	60
Integration der Heilung in den Alltag	64
Traumarbeit im nordischen Schamanismus	67
Die Bedeutung von Träumen im Schamanismus.....	68
Traumdeutung im nordischen Schamanismus	70
Techniken zur Traumarbeit und Traumerinnerung	74
Reisen in die Traumwelt und Arbeit mit Traumsymbolen	75
Traumarbeit zur Selbsterkenntnis und spirituellen Entwicklung	79
Zeremonien im nordischen Schamanismus.....	82
Die Bedeutung von Zeremonien im Schamanismus.....	82
Aufbau und Durchführung von schamanischen Zeremonien.....	85
Jahreskreisfeste und ihre Bedeutung im nordischen Schamanismus	90
Einbindung von Musik, Tanz und Gesang in Zeremonien	92
Integration von Zeremonien in den eigenen spirituellen Weg	93

Gedichte im nordischen Schamanismus	95
Die Rolle von Gedichten im Schamanismus.....	95
Traditionelle nordische Gedichte und ihre Bedeutung.....	97
Eigene Gedichte im Schamanismus verfassen.....	99
Zauber im nordischen Schamanismus	101
Zauber und ihre Bedeutung im Schamanismus	101
Werkzeuge und Symbole im schamanischen Zauber	103
Praktiken des schamanischen Zaubers	106
Ethik und Verantwortung im Zauberwirken	108
Runen lesen im nordischen Schamanismus	110
Die Bedeutung der Runen im Schamanismus.....	110
Die Bedeutung der einzelnen Runen	112
Interpretation der einzelnen Runen	114
Methoden des Runenlesens	116
Runenmagie und rituelle Anwendung	119
Gottheiten im nordischen Schamanismus	121
Einführung in die nordischen Gottheiten	121
Die Kräfte der Gottheiten nutzen	125
Die Integration von Gottheiten in den Alltag.....	127
Der Ruf der Gottheiten: Neue Anfänge.....	129
Quellen	130