

# Inhalt

<b>Im Schatten Yggdrasils: Der Anfang Ihrer schamanischen Reise .....</b>	<b>1</b>
<b>Die Grundlagen des nordischen Schamanismus .....</b>	<b>3</b>
Ursprünge und Geschichte .....	5
Glaubenssystem und Kosmologie.....	11
Schlüsselkonzepte und Prinzipien .....	15
<b>Die schamanische Seelenreise .....</b>	<b>19</b>
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
<b>Heilrituale im nordischen Schamanismus .....</b>	<b>45</b>
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
<b>Traumarbeit im nordischen Schamanismus .....</b>	<b>67</b>
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
<b>Zeremonien im nordischen Schamanismus.....</b>	<b>82</b>
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

<b>Gedichte im nordischen Schamanismus .....</b>	<b>95</b>
Die Rolle von Gedichten im Schamanismus.....	95
Traditionelle nordische Gedichte und ihre Bedeutung.....	97
Eigene Gedichte im Schamanismus verfassen.....	99
<b>Zauber im nordischen Schamanismus .....</b>	<b>101</b>
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
<b>Runen lesen im nordischen Schamanismus .....</b>	<b>110</b>
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
<b>Gottheiten im nordischen Schamanismus .....</b>	<b>121</b>
Einführung in die nordischen Gottheiten .....	121
Die Kräfte der Gottheiten nutzen .....	125
Die Integration von Gottheiten in den Alltag.....	127
<b>Der Ruf der Gottheiten: Neue Anfänge.....</b>	<b>129</b>
<b>Quellen .....</b>	<b>130</b>