

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
1. Tag	13
Meditation: Lichter der Straßenlaternen im Winternebel.....	13
Ritual: Die Laterne (Kerze) der Erinnerung.....	15
2. Tag (Ritual braucht Schnee)	17
Meditation: Spuren im Schnee	17
Ritual: Dankbarkeitsspuren im Schnee	19
3. Tag	21
Meditation: Tannenduft-Zauber.....	21
Ritual der vier himmlischen Düfte	22
4. Tag	25
Meditation: Freude beim Schneemann bauen.....	25
Ritual: Winterfreuden neu erleben	27
5. Tag	29
Meditation zur Wintermusik	29
Ritual: Musikalischer Winterabend	31
6. Tag	33
Meditation: Schokolade und Süßigkeiten genießen ohne Kalorien.....	33
Ritual der Sinnesfreuden (Schokolade)	35

7. Tag.....	37
Meditation: Winterspaziergang im Wald	37
Ein Ritual für Erdung und Klarheit	39
8. Tag.....	41
Meditation: Engelsfeder	41
Ritual: Engelschutz und Federweihe	43
9. Tag.....	45
Meditation: Im Einklang mit dem Kaminfeuer	45
Ritual: Ehrung des Feuers.....	46
10. Tag.....	49
Meditation für die Kräutertee-Zeremonie	49
Kräutertee-Zeremonie: Ein Ritual der Stille	50
11. Tag.....	53
Meditation: Visionssuche – Erkundung zukünftiger Möglichkeiten.....	53
Ritual zur Visionssuche	55
12. Tag.....	57
Meditation: Erdung im Winter	57
Ritual der Wintererdung.....	59

13. Tag.....	61
Meditation: Kälte und Wärme.....	61
Ritual: Ehrung der Kälte und der inneren Wärme.....	63
14. Tag (Ritual braucht den Neumond)	65
Mondzyklus-Meditation	65
Ritual für die Neumondphase: Neue Vorsätze fassen..	66
15. Tag.....	69
Eiszapfen-Meditation	69
Ritual: Eiskwürfel-Transformation.....	71
16. Tag (nur für die Adventszeit).....	73
Meditation: Der Zauber des Weihnachtsmarktes	73
Ritual: Ein Stück Weihnachtsmarkt für zu Hause	75
17. Tag.....	77
Meditation: Schneegestöber	77
Ritual: Ordnung aus dem Chaos	79
18. Tag.....	81
Meditation über den goldenen Schein	81
Ritual des goldenen Glanzes.....	83
19. Tag.....	85
Meditation: Friedenszauber	85
Friedenszauber-Ritual.....	86

20. Tag (Ritual braucht Weihnachtsbaum und Baumschmuck).....	88
Meditation: Weihnachtsbaumschmücken	88
Ritual: Erinnerungsreise beim Baum schmücken	90
21. Tag (Ritual braucht Schnee)	92
Meditation: Schneeflockentanz	92
Ritual: Schneeflockentanz und persönliche Einzigartigkeit	93
22. Tag	95
Kerzen-Meditation.....	95
Ritual zur Kerze des Glaubens	96
23. Tag	98
Die Pinguin-Meditation	98
Pinguin Gang Ritual	99
24. Tag	101
Meditation: Die Geschenke des Lebens annehmen...	101
Ritual: Das Geschenkbuch des Lebens	103
25. Tag	105
Meditation: Schnee-Engel	105
Ritual: Imaginärer Schnee-Engel der Energieübertragung.....	106

26. Tag.....	108
Meditation: Eisblumen-Fokus.....	108
Ritual: Eisblumen-Reflexion.....	109
27. Tag.....	111
Meditation: Schneekugel.....	111
Schneekugel-Achtsamkeitsritual	112
28. Tag.....	115
Meditation mit Reinigungsritual mit Wasser.	115
Reinigungsritual mit Wasser	116
29. Tag.....	118
Meditation: Der Garten im Winter	118
Ritual im winterlichen Garten oder alternativ im Park.....	120
30. Tag.....	122
Meditation: Den vergangenen Monat (Jahr) Revue passieren lassen.....	122
Ritual: Rückblick und Neubeginn.....	123
31. Tag (Zum Jahresende).....	126
Meditation: Vorbereitung auf das neue Jahr	126
Ritual: Vorsätze für das neue Jahr fassen.....	127
Kontakt zur Autorin und mein Geschenk an dich.....	130
Weitere Buchtitel von Angelina Schulze.....	134