

<b>EINLEITUNG:</b> Ein Raunen aus weiter Ferne, eine Kraft aus unserem Inneren . . . . .	9
Zur praktischen Verwendung dieses Buches. . . . .	15
 <b>TEIL I: KRAFT DER MYTHEN, KRAFT DER ANFÄNGE . . . . .</b>	
Mythen: Uralte Geschichten mit der Kraft für heute . . . . .	18
Schamanische Spuren und spirituelle Mythologie . . . . .	23
Feuer und Eis: Die Schöpfung aus Gegensätzen . . . . .	32
Ein Weltbild der Verbundenheit: Yggdrasil & die neun Welten . . . . .	40
Dankbar für alles Fruchtbare: Thor & Freyr . . . . .	49
<b>Ritual: Dein Altar . . . . .</b>	70
<b>Ritual: Deine Fruchtbarkeitszeremonie . . . . .</b>	74
 <b>TEIL II: KRAFT DER WELTENBRÜCKEN . . . . .</b>	
Von Zaunreiterinnen und Brückenwächtern . . . . .	80
Bifröst – Weltenbrücke zwischen Asgard und Midgard . . . . .	83
Von Geburt an allsehend und in allen Welten zu Hause: Heimdallr . . . . .	85
Das Gras wachsen hören – schamanisch »sehen« . . . . .	90
Botschaften aus der Anderswelt – Botschaften der Götter . . . . .	99
<b>Ritual: Utiseta Et Naturachtsamkeit . . . . .</b>	111
<b>Zusatzinformationen zu Trance und Trancereise . . . . .</b>	113
 <b>TEIL III: KRAFT DER WANDLUNG . . . . .</b>	
Odin: Der Gott der Wandlung, der Vielfalt & des Wissens . .	116
Loki: Der nordische Trickstergott . . . . .	136
Die Lose der Nornen . . . . .	150
<b>Ritual: Die Kraft des Webens . . . . .</b>	157
<b>Ritual: Eine Opferzeremonie im Wald – Fülle für alle! . . .</b>	161

<b>TEIL IV: KRAFT DER WEITSICHT . . . . .</b>	165
Liebe, Fruchtbarkeit und ein weiter Blick: Freyja . . . . .	166
Der Weg der Völva . . . . .	179
Die nordische Kunst des Sehens: Seidr . . . . .	190
Die Welt mit anderen Augen sehen: Schönheit in Poesie verwandeln. . . . .	195
Visionen für das Leben: Runen & Orakel . . . . .	202
<b>Ritual: In den Flammen sehen . . . . .</b>	208
<b>Ritual: Deine Kraftwanderung . . . . .</b>	210
<b>TEIL V: KRAFT DER SEELE, KRAFT FÜR HEUTE . . . . .</b>	215
Alle, die vor dir kamen: Der Weg deiner Ahnen . . . . .	216
Das Ragnarök-Missverständnis: Weltenbrand oder Kreislauf des Lebens? . . . . .	232
Baldr und das Licht einer neuen Welt . . . . .	238
<b>Ritual: Deinen eigenen Mythos schreiben . . . . .</b>	246
<b>Ritual: Ahnenboot – deine Ahnenzeremonie . . . . .</b>	250
Die Welt wieder verzaubern: Zwerge, Schrate, Waldgeister und Zaubertiere . . . . .	256
Mythologie und Initiation . . . . .	267
<b>Schlusswort . . . . .</b>	273
Link zu geführten Meditationen für erste schamanische Reisen . . . . .	276
Literaturhinweise . . . . .	277
Danksagung . . . . .	280
Stimmen zum Buch . . . . .	282
Über die Autoren . . . . .	284