

Inhalt

Vorwort	1
Einführung	3
Zwölf Nächte des Raunens zwischen den Welten	5
<i>Vom Ursprung der Raunächte</i>	6
<i>Brauchtum, Mythologie und uraltes Wissen</i>	9
Die Wilde Jagd	9
Alte Bräuche und ihre Bedeutung	10
Zwischen Magie und Bewusstsein	11
<i>Wann die Raunächte gefeiert werden</i>	11
Die Sonnenwendenächte	11
Die Weihnachtsnächte	12
Finde deinen eigenen Rhythmus	13
<i>Vorbereitung und innere Haltung</i>	13
Die Magie der Raunächte	14
<i>Bedeutung & Energie dieser Zeit</i>	14
<i>Zwischen den Welten</i>	14
<i>Die Kraft der Wandlung</i>	15
<i>Die Elemente dieser Zeit</i>	15
<i>Das Wesen der Stille</i>	16
<i>Die Schwelle</i>	16
Vorbereitung & Einstimmung auf die Raunächte	17
<i>Den äußeren Raum bereiten</i>	17
<i>Räuchern – das Tor öffnen</i>	18
<i>Die innere Vorbereitung</i>	18
<i>Die Absicht formulieren</i>	19
<i>Das persönliche Begleitbuch</i>	19
<i>Innere Haltung</i>	20

<i>Abschluss der Vorbereitung</i>	20
Die zwölf Nächte des Raunens	22
<i>Überblick & Struktur</i>	22
<i>Der innere Jahreskreis</i>	22
<i>Aufbau jeder Raunacht</i>	23
1. Bedeutung & Energie der Nacht	23
2. Pflanze des Tages	23
3. Ritual oder Übung	23
4. Naturkontakt & Alltagseinbindung	23
5. Reflexionsfragen & Seelenimpulse	23
6. Tierkreiszeichen & Monatsqualität	23
<i>Der Rhythmus der Zwölf</i>	24
Die einzelnen Raunächte	25
1. Raunacht - Aufbruch & Ausrichtung	27
2. Raunacht - Innere Reinigung & Klarheit	33
3. Raunacht - Herzöffnung & Verbindung	39
4. Raunacht - Wandel & Vision	45
5. Raunacht - Vertrauen & Hingabe	51
6. Raunacht - Lebensfreude & Kraft	57
7. Raunacht - Rückverbindung & innere Heimat	63
8. Raunacht - Innere Führung & Intuition	69
9. Raunacht - Heilung & Vergebung	75
10. Raunacht - Schwelle & Transformation	81
11. Raunacht - Seelenaufgabe & Zukunftsweg	87
12. Raunacht - Segen & Zukunftsverankerung	93
<i>Die Dreizehnte Nacht</i>	97
Über die Schwelle hinaus	97
<i>Wenn die Schwelle hinter dir liegt</i>	97
<i>Die Kraft der Rückkehr</i>	98

<i>Den Segen weitertragen</i>	98
<i>Integration</i>	99
Segen für deinen Weg	99
Nachklang & Dank	100
Anhang	101
<i>Traumarbeit in den Raunächten</i>	101
Botschaften der Seele – begleitet von Lorbeer & Beifuß	101
Anwendung – den Raum bewusst öffnen	101
Pflanzen der Traumarbeit	102
Lorbeer – Heilträume	102
Beifuß – Tor zur Traumwelt	102
Weitere Pflanzenbegleiter	103
Bedeutung & Tiefe – Die Sprache der Träume	103
Dein Traumweg durch die Nächte	104
<i>Zeitlichter</i>	105
Kerzen für Vergangenheit, Gegenwart & Zukunft	105
Anwendung - Die drei Zeitlichter	105
Anleitung – Kerzen selbst herstellen	106
Ritualimpuls	107
<i>Körperreise & Wahrnehmungsübung</i>	108
Eine achtsame Übung zur bewussten Körperwahrnehmung und Erweiterung des Wahrnehmungsfeldes.	108
Anwendung – Schritt für Schritt	108
Bedeutung & Tiefe	110
<i>Verbindung zu Erde & Himmel</i>	111
Zwischen Himmel und Erde – im Gleichgewicht des Lebens	111
Anwendung – Schritt für Schritt	111
Bedeutung & Tiefe	113