

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	8
<b>I. Der Jahreskreis .....</b>	<b>10</b>
<b>II. Mit Ritualen die Energie der Jahreskreisfeste in sich spüren .....</b>	<b>14</b>
Runen .....	15
Auf den Spuren der alten Götter .....	17
Pflanzenzauber .....	18
Räuchern .....	22
Orakel .....	24
<b>III. Die Raunächte .....</b>	<b>26</b>
Kosmische Einflüsse im Spiegel der Natur .....	27
Die Raunächte: Die Zeit zwischen den Zeiten .....	28
<b>IV. Maria Lichtmess/Imbolc .....</b>	<b>30</b>
Kosmische Einflüsse im Spiegel der Natur .....	32
Imbolc: Das Fest des Lichtes und der Reinigung .....	34
Brigid .....	34
Die heilige Brigid von Kildare .....	36
Die Pflanzen der Göttin Brigid .....	37
Persephone/Proserpina .....	39
Persephones/Proserpinas Pflanzen .....	40
Das Brauchtum und seine kultischen Wurzeln .....	43
Mit Ritualen in die Energie von Maria Lichtmess/Imbolc eintauchen .....	46
Räucherritual: Reinigen und segnen .....	46
Ritual: Neun-Kräuter-Magie .....	48
Ritual: Kerzen weihen .....	53
Meditatives Innehalten: Aufbruch und Neubeginn .....	55
<b>V. Frühlings-Tagundnachtgleiche/Alban Eilir .....</b>	<b>56</b>
Kosmische Einflüsse im Spiegel der Natur .....	58
Alban Eilir: Das Fest des Gleichgewichts von Licht und Dunkelheit	59
Brigids und Persephones/Proserpinas Baum: Die Weide .....	60
Der Buchsbaum .....	61

Ach du grüne Neune .....	62
Das Brauchtum und seine kultischen Wurzeln .....	64
Valentinstag/14. Feber .....	65
Ostern .....	66
Heidnischer Pflanzenzauber im geweihten Palmbuschen	67
Die heidnischen Wurzeln des Osterfestes .....	71
Mit Ritualen in die Energie	
der Frühlings-Tagundnachtgleiche eintauchen .....	74
Runenritual mit Berkana: Wachstum und Fülle einladen	74
Ein Tag für das innere Kind .....	75
Den Energiefluss anregen .....	77
Meditatives Innehalten: Die Feuerenergie aktivieren .....	79
<b>VI. Walpurgis/Beltane .....</b>	<b>80</b>
Kosmische Einflüsse im Spiegel der Natur .....	82
Beltane: Das Fest der „Heiligen Hochzeit“ und Lebenskraft .....	82
Belisama .....	85
Freya .....	85
Die Pflanzen der Mairiten .....	86
Walpurgis: Christliche Schirmherrin und	
heidnische Seherinnen .....	89
Maria, die Himmelskönigin .....	91
Marias Blume: Die Pfingstrose .....	92
Hexentanz und Hexenflug .....	93
Das Brauchtum und seine kultischen Wurzeln .....	94
Der Maibaum .....	94
Fronleichnam und die Lebensrute .....	95
Mit Ritualen in die Energie von Walpurgis/Beltane eintauchen .....	97
Räucherritual: Liebe und Sinnlichkeit zelebrieren .....	97
Räucherritual: Elfentanz .....	98
Ritual: Tauschöpfen .....	98
Meditatives Innehalten: Fruchtbarkeit .....	99
<b>VII. Sommersonnenwende/Alban Hevin .....</b>	<b>100</b>
Kosmische Einflüsse im Spiegel der Natur .....	102
Alban Hevin: Das Fest der Lichtkraft .....	102
Baldr: Der germanische Lichtgott .....	104
Die mütterliche Erdgöttin .....	105
Die magischen Pflanzen der Sommersonnenwende .....	106
Das Brauchtum und seine kultischen Wurzeln .....	110

Mit Ritualen in die Energie der Sommersonnenwende eintauchen	113
Ritual: Magischer Pflanzenzauber .....	113
Ritual: Verbindung mit dem kosmischen Energiestrom – Farnmeditation .....	114
Ritual: Mittsommerfeuer .....	118
Räucherritual: Ein Projekt/einen Wunsch zur Reife bringen .....	119
Meditatives Innehalten: Mütterlichkeit .....	120
<b>VIII. Schnitterfest/Lughnasad/Lammas .....</b>	<b>122</b>
Kosmische Einflüsse im Spiegel der Natur .....	124
Lughnasad/Lammas: Das Fest des Erntebeginns .....	125
Lugh .....	127
Die Erntegöttinnen .....	128
Krötenmagie .....	131
Kräuterweihe und Pflanzenzauber .....	132
Pflanzen der Frauendreißiger .....	136
Das Brauchtum und seine kultischen Wurzeln .....	141
Rose und Lilie: Die Blumen der Gottesmutter .....	144
Mit Ritualen in die Energie des Schnitterfestes eintauchen .....	146
Ritual: Danksagen für die Fülle und die Gaben .....	146
Ritual: Ein Kräuterbuschen voll heilsamer Kraft .....	149
Runenritual mit Wunjo:	
Das Füllhorn der Lebensfreude öffnen .....	153
Meditatives Innehalten: Ernten, was man gesät hat .....	157
<b>IX. Herbst-Tagundnachtgleiche/Alban Elved .....</b>	<b>158</b>
Kosmische Einflüsse im Spiegel der Natur .....	160
Alban Elved: Das Fest des Erntedankes .....	160
Die Göttin Holle .....	163
Holles Baum: Der Holunder .....	164
Das Brauchtum und seine kultischen Wurzeln .....	166
Der Erzengel Michael .....	169
Mit Ritualen in die Energie der Herbst-Tagundnachtgleiche eintauchen .....	170
Ritual: Zwiegespräch mit Holle .....	170
Ritual: Gedanken spinnen .....	171
Runenritual mit Gebo: Die heilende Energie der Vergebung freisetzen .....	174
Meditatives Innehalten: Inneren Einklang herstellen .....	177

<b>X. Allerheiligen/Samhain .....</b>	<b>180</b>
Kosmische Einflüsse im Spiegel der Natur .....	182
Samhain: Das Fest der beginnenden dunklen Jahreszeit .....	183
Die Unterweltherrscher .....	184
Die Bäume der dunklen Göttin .....	186
Das Brauchtum und seine kultischen Wurzeln .....	189
Halloween .....	190
Der heilige Martin .....	192
Altes und neues Brauchtum .....	193
Pflanzenmagie: Blumen, Kräuter und Bäume im Totenkult	194
Mit Ritualen in die Energie von	
Allerheiligen/Samhain eintauchen .....	199
Ahnenritual .....	199
Ritual: Hexenrauch, das Tor zur visionären Welt .....	202
Eibenritual .....	203
Meditatives Innehalten: Loslassen und Abschied nehmen, um den Weg für Neues freizumachen .....	206
<b>XI. Wintersonnenwende/Julfest/Alban Arthuan .....</b>	<b>208</b>
Kosmische Einflüsse im Spiegel der Natur .....	210
Alban Arthuan/Julfest: Das Fest der Wiedergeburt des Lichtes .....	211
Holle/Perchta/Berchta .....	214
Die Nornen .....	215
Das Brauchtum und seine kultischen Wurzeln .....	217
4. Dezember/Barbaratag .....	217
6. Dezember/Nikolaustag .....	218
13. Dezember/Das Fest der heiligen Lucia .....	219
Wintersonnenwende/Thomasnacht .....	220
Feuerzauber und Pflanzenmagie .....	221
Mit Ritualen in die Energie der Wintersonnenwende eintauchen	222
Ritual: Wintersonnenwende-Feuer und/oder Orakeln ....	222
Räucherritual: Reinigen und segnen .....	222
Ritual: Das Raunen der Nornen .....	223
Meditatives Innehalten: Das Tor zu neuem Leben .....	227
 Die Autorin .....	231
Quellenverzeichnis .....	232
Weitere Titel .....	234