

# Inhalt

Vorwort	8
<b>Was sind die Rauhnächte?</b>	27
<b>Vorbereitung auf die stille Zeit</b>	41
<b>Die Bedeutung von Ritualen</b>	51
<b>Reise durch die Rauhnächte</b>	73
25. Dezember: In der Stille ankommen	75
26. Dezember: Liebe und Mitgefühl	93
27. Dezember: Dankbarkeit und Wertschätzung	111
28. Dezember: Die Natur als Kraft- und Inspirationsquelle	127
29. Dezember: Erinnerung an fordernde Momente	141

30. Dezember: Abschied und Loslassen	153
31. Dezember: Platz schaffen und Orakeln	165
1. Januar: Gelassen sein und Nichtstun	179
2. Januar: Etwas Neues ausprobieren	191
3. Januar: Das Hier und Jetzt genießen	201
4. Januar: Magische Momente jeden Tag leben	211
5. Januar: Abschluss und Übergang in den Alltag	223

<b>Ankommen und Ausklang</b>	229
------------------------------	-----

Danksagung	231
Meditationen als Download-Option	233
Quellen- und Literaturverzeichnis	234
Register	236