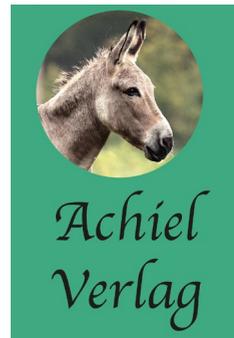


Dr. Angela Fetzner

Der Rauhnachtbegleiter

Für Ihre Reise durch die 12 magischen Nächte

**Das große Praxisbuch mit
Ritualen, Meditationen, Weissagungen**



Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Prolog | 9 |
| Die Rauhächte - Die magische Zeit zwischen den Welten | 13 |
| Ist unsere heutige Welt entzaubert? | 14 |
| Die Rauhächte im Wettstreit zwischen Heidentum und Christentum | 17 |
| Religion und Magie in einer sich verändernden Welt | 21 |
| Leben im Einklang mit Sonne und Mond | 22 |
| Dämonen und böse Geister der Rauhächte | 27 |
| Hilfreiche Ahnengeister und Höllenspuk an den Rauhächten | 30 |
| Die Sehnsucht nach Identität und Sinnhaftigkeit | 33 |
| Zeit der Stille | 35 |
| Hilfreiche Ahnengeister und Höllenspuk an den Rauhächten | 37 |
| Die Bedeutung von Einkehr und Stille in den Rauhächten | 40 |
| Zeit des Übergangs - Altes loslassen, Neues beginnen | 43 |
| Altes loslassen | 45 |
| Loslassen durch die Elemente | 47 |
| Neues beginnen | 50 |
| Die Rauhächte im Einklang mit der Natur - Warum uns die Natur Struktur und Halt gibt | 53 |
| Die Rauhächte als biologischer Taktgeber - Die Pause zwischen den Jahren | 55 |
| Rauhächte-Achtsamkeitsspaziergang | 56 |
| Mit Meditation und Achtsamkeitsübungen durch die magische Zeit der Rauhächte | 60 |
| Meditationen und Achtsamkeitsübungen im Winterwald | 64 |
| Achtsamkeitsübung und Meditation zum Jahreswechsel | 64 |
| Achtsamkeitsübung und Meditation zur Befreiung von Sorgen und Ängsten | 69 |
| Achtsamkeitsübung und Meditation, um sich für Neues zu öffnen | 74 |

| | |
|---|------------|
| Achtsamkeitsübung und Meditation, um Veränderungen zu akzeptieren | 77 |
| Achtsamkeitsübung und Meditation zur Festigung der Motivation | 81 |
| Das fruchtbare Potenzial der Dunkelheit | 84 |
| Dualität zwischen Licht und Dunkelheit | 84 |
| Dunkelheit als zerstörende Kraft | 90 |
| Lob der Dunkelheit | 97 |
| Rahnnachtrituale für die heutige Zeit | 99 |
| Ein Altar als Kraftplatz und Erdung | 101 |
| Räucherungen | 104 |
| 13 Wünsche und ihr magischer Zauber | 106 |
| Der magische Hausputz... | 111 |
| 13 ist eine transformative Zahl | 115 |
| Für alles ist ein Kraut gewachsen | 117 |
| 12 Rahnächte sind 12 Räuchernächte... | 124 |
| Magische Räuchermischungen... | 124 |
| Die magische Wirkung der Meditation | 127 |
| Tratak - Die Lichtmeditation | 128 |
| Flüche und negative Energien verbannen | 132 |
| Der Apfelbann | 132 |
| Das gebrochene Ei | 134 |
| Das magische Dankbarkeitsritual | 135 |
| Magische Rituale zum Loslassen... | 136 |
| Zettel zerreißen und/ oder verbrennen | 136 |
| Die Magie der Knoten | 137 |
| Feurige Rituale... | 139 |
| Die Feuerzeremonie | 139 |
| Magische Botschaften... | 140 |
| Das Ahnentischchen | 141 |
| Das Traumtagebuch | 142 |
| Magische Rituale in freier Natur... | 144 |

| | |
|---|------------|
| Waldspaziergang | 144 |
| Selbstreflexion | 146 |
| Orakeln als magisches Ritual... | 147 |
| Wachsgießen und Wachsorakel | 148 |
| Orakeln und Gummibärchen | 148 |
| Aus dem Kaffeesatz lesen | 149 |
| Odins Weisheit für die Rauh Nächte | 152 |
| Hinweis | 153 |
| Vorbereitung für die Rauh Nächte | 154 |
| Wann sind die Rauh Nächte? | 157 |
| 1. Rauh nacht 24.-25. Dezember Die Verbindung mit unseren Wurzeln | 160 |
| 2. Rauh nacht 25.-26. Dezember Spirituelle Führung und Verbindung mit unserem eigenen Selbst | 169 |
| 3. Rauh nacht 26.-27. Dezember Herzöffnung | 180 |
| 4. Rauh nacht 27.-28. Dezember Bewusstes Innehalten | 191 |
| 5. Rauh nacht 28.-29. Dezember Blick in unser Umfeld | 199 |
| 6. Rauh nacht 29.-30. Dezember Verabschieden & liebevoll loslassen | 207 |
| 7. Rauh nacht 30.-31. Dezember Vorbereitung für den Übergang | 220 |
| 8. Rauh nacht 31. Dez.-1. Jan. Neubeginn & Hoffnung | 225 |
| 9. Rauh nacht 1.-2. Januar Licht und Segen | 232 |
| 10. Rauh nacht 2.-3. Januar Mit Kraft ins Tun kommen | 240 |
| 11. Rauh nacht 3.-4. Januar Werden und Vergehen | 249 |
| 12. Rauh nacht 4.-5. Januar Die Nacht der Wunder - Der Kreis schließt sich | 260 |
| Dreikönigstag 6. Januar Abschluss der Rauh Nächte | 268 |
| Literatur (Auswahl) | 275 |
| Zur Autorin | 277 |