- 8 Die Raunächte sind da! • Die Überlieferung • Sonne und Mond • Zahlenmystik
- 20 Schwellenzeit – Aussteigen aus der Zeit • Chronos und Kairos • Anhalten – innehalten – zu sich kommen • Stille
- 30 Sich der Dunkelheit anvertrauen • Die Mitternacht des Jahreskreises • Mutternächte
- 40 Die Anderswelt der Raunächte • Frau Holle und Frau Percht • Das Wilde Heer • Perchtenläufe, Lärmumzüge und Maskentanz
- 55 Das Mysterium der Geburt des Lichts • Wintersonnenwende • Ein neuer Stern geht auf • Samen des Lichts pflanzen • Ein Kind der Liebe

- 66 Losnächte – Der Blick in die Zukunft • Informationsfelder und Zeitlinien • Träumen • Lauschen – Die Magie der Raunächte
- 81 Feuer und Wasser • Räuchersegen • Segensreiches Wasser
- 92 Brauchtum zu den wichtigsten Raunächten
- 97 Meditationen, Traumreisen und Rituale • Raunachtsrituale in der Familie • Spielerische »Orakel«-Bräuche • Meditative Spaziergänge
- 104 Ende und Anfang sind eins • Ritual zum Abschluss der Raunächte und zum Jahresanfang
- 108 Quellen und Literatur • Anmerkungen