

DIE RAUNÄCHTE UND IHRE BEDEUTUNG

- Die Raunächte – was ist damit gemeint? 6
- Eine kostbare Zeit der Selbstreflexion 12

DER ZAUBER DES ANFANGS

- Vorbereiten der Raunächte 22
- Was benötige ich? 24
- Gegenwärtigkeit spüren – 21. auf 22. Dezember 26
- Frieden leben und schenken – 22. auf 23. Dezember 28
- Visionen und Träumen Raum geben – 23. auf 24. Dezember 30
- Liebe wahrnehmen und zulassen – 24. auf 25. Dezember 34

DIE ZWÖLF MAGISCHEN RAUNÄCHTE

Klarheit und Präsenz – 25. auf 26. Dezember	38
Ankommen im Sein – 26. auf 27. Dezember	44
Das innere Kind – 27. auf 28. Dezember	50
Wandlung und Transformation – 28. auf 29. Dezember	56
Schutz und Unterstützung – 29. auf 30. Dezember	62
Inspiration und Muse – 30. auf 31. Dezember	68
Liebe und Verbundenheit – 31. Dezember auf 1. Januar	74
Kosmische Verbundenheit – 1. auf 2. Januar	80
Annehmen und geben – 2. auf 3. Januar	86
Verbundenheit und Integrität – 3. auf 4. Januar	92
Schutz und Präsenz – 4. auf 5. Januar	98
Klarheit und Ausrichtung – 5. auf 6. Januar	104

WERTVOLLE TIPPS FÜR DEINE RAUNACHTE

Kleine Räucheranleitung	114
Ätherische Öle – Die Seele der Pflanzen	118
Die Heilkraft des Energetic Yoga	120
Impressum	127
Bildnachweis	127