

# Inhalt

Vorwort	9
Hexenfrauen – ein paar Gedanken zum Thema	11
Ingredienzien: Von Elementen, Planeten, Metallen, Edelsteinen und Pflanzen	21
Die vier Elemente	23
Die sieben Planeten und die Mondin	31
Die Mondin	39
Metalle	45
Edelsteine	51
Magische Pflanzen	65
Magisches Arbeiten: Von Werkzeugen, Amuletten, Ritualen und Ernährung	83
Magische Werkzeuge	85
Amulette	97

Der Tarot	107
Rituale vorbereiten und feiern	129
Ernährung für Körper, Geist und Seele	143
Hexenraditionen & Hexenwissen: Von Traditionen, Feiertagen und Bräuchen	153
Hexentraditionen	155
Auf den eigenen Bauch hören	163
Zum Ausprobieren	167
Kleines Literaturverzeichnis	173