

## Inhaltsverzeichnis

Prolog	7
Die Rauhnächte – Altes loslassen, einen Neustart wagen	12
Die Rauhnächte im Jahreszyklus	14
Rauhnächte – Wolfs- und Losnächte	15
Wintersonnenwende - Julnacht	17
Thomastag und Thomasnacht	19
Heiligabend	21
Mythen, Märchen, Sagen	24
Rauhnächte – Ein magischer Begriff	26
Die Grenzen zur Anderswelt werden durchlässiger	28
Die Sehnsucht nach Identität und Sinnhaftigkeit	32
Zeit der Stille	34
Zeit des Übergangs - Altes loslassen, Neues beginnen	42
Ursprung der Rauhnächte-Tradition	46
Die Nacht des Jahres	48
Das Rad des Jahres	51
Die Wilde Jagd	53
Sprechende Tiere	56
Dämonen, Geister, Werwölfe, Druiden	59
Gute Geister	65
Perchtenläufe	67
Geheimnisvolle Rauhnacht-Rituale aus früher Zeit	70
Rauhnachtrituale für die heutige Zeit	92
Ein Altar als Kraftplatz und Erdung	95
13 ist eine transformative Zahl	98
Träume	99
Das Traumtagebuch	101
Mit Meditationen und Achtsamkeitsübungen durch die magische Zeit der Rauhnächte	102
Die magische Wirkung der Meditation	102
Rituale für die 12 Rauhnächte	113
13 Wünsche und ihr magischer Zauber	114
Der magische Hausputz	118
12 Rauhnächte sind 12 Räuchernächte	124
Richtiges Räuchern	124

Flüche und negative Energien verbannen	129
Das magische Dankbarkeitsritual	131
Magische Rituale zum Loslassen	132
Wahrsagen in den Rauhnächten	134
Vorbereitung für die Rauhnächte	141
1. Rauhnacht   24.-25. Dezember   Die Verbindung mit unseren Wurzeln	146
2. Rauhnacht   25.-26. Dezember   Spirituelle Führung und Verbindung mit unserem höheren Selbst	156
3. Rauhnacht   26.-27. Dezember   Herzöffnung	170
4. Rauhnacht   27.-28. Dezember   Bewusstes Innehalten	183
5. Rauhnacht   28.-29. Dezember   Blick in unser Umfeld	196
6. Rauhnacht   29.-30. Dezember   Verabschieden & liebevoll loslassen	209
7. Rauhnacht   30.-31. Dezember   Vorbereitung für den Übergang	224
8. Rauhnacht   31. Dez.-1. Jan.   Neubeginn & Hoffnung	233
9. Rauhnacht   1.-2. Januar   Licht und Segen	244
10. Rauhnacht   2.-3. Januar   Mit Kraft ins Tun kommen	258
11. Rauhnacht   3.-4. Januar   Werden und Vergehen	265
12. Rauhnacht   4.-5. Januar   Die Nacht der Wunder - Der Kreis schließt sich	276
Dreikönigstag   6. Januar   Abschluss der Rauhnächte	285
Literatur (Auswahl)	292
Zur Autorin	294
Ein herzliches Dankeschön	295
Bücher von Dr. Angela Fetzner	295
Leseprobe - Magie	296