

Inhalt

Vorwort	6
Was die ätherischen Öle so besonders macht	9
Allgemeine Anwendung ätherischer Öle	13
Das Geheimnis der Dunkelnächte (8.–20. Dezember)	18
<i>Ritual:</i> Werde dir deiner Erfahrungen bewusst.	20
<i>Ritual:</i> Verabschiede dich von alten und öffne dich für neue Energien.	22
<i>Ritual:</i> Sende Heilung in das vergangene Jahr.	24
<i>Ritual:</i> Lasse deine Wünsche vom Universum erfüllen	28
Die heilsamen Kräfte der Wintersonnenwende (21. Dezember)	30
<i>Ritual:</i> Befreie dich mit dem Julfeuer von negativen Energien.	32
Exkurs: Die Weisheit des Mittsommers.	34
<i>Ritual:</i> Dein Sonnenritual	36
Wertvolle Hinweise und Werkzeuge für die Zeit der Rauh Nächte.	38
Vorbereitung auf die Nacht	42
Manifestation deiner Wünsche.	45
Dein Visionboard.	47
<i>Ritual:</i> Deine Wünsche und Träume	47
<i>Ritual:</i> Dein Visionboard.	49
Exkurs: Rauh Nächte und Persönlichkeitsentwicklung.	55
Weihrauch – ein ganz besonderes ätherisches Öl	58
<i>Ritual:</i> Dein kleines tägliches Ritual mit Weihrauch	59

Die Rauh Nächte beginnen

1. Rauh nacht: 24./25. Dezember	62
<i>Ritual:</i> Gehe mit dem Atem der Erde.	66
2. Rauh nacht: 25./26. Dezember	70
<i>Ritual:</i> Verbinde dich mit deinem Höheren Selbst.	73

3. Rauhnacht: 26./27. Dezember	80
<i>Ritual</i> : Lasse in dir bedingungslose Liebe erblühen	83
4. Rauhnacht: 27./28. Dezember	88
<i>Ritual</i> : Kläre dein Energiefeld	92
<i>Ritual</i> : Vertreibe negative Gedanken	93
5. Rauhnacht: 28./29. Dezember	96
<i>Ritual</i> : Öffne dich für bereichernde Beziehungen	100
<i>Ritual</i> : Lasse unpassende Beziehungen los	101
6. Rauhnacht: 29./30. Dezember	104
<i>Ritual</i> : Kläre deine Beziehungen	107
7. Rauhnacht: 30./31. Dezember	112
<i>Ritual</i> : Nimm dir Zeit für deine Visionen	115
8. Rauhnacht: 31. Dezember/1. Januar	120
<i>Ritual</i> : Lasse Altes gehen, und begrüße das Neue	124
9. Rauhnacht: 1./2. Januar	128
<i>Ritual</i> : Segne das neue Jahr mit goldenem Licht	132
10. Rauhnacht: 2./3. Januar	136
<i>Ritual</i> : Begegne deinem zukünftigen Ich	139
11. Rauhnacht: 3./4. Januar	146
<i>Ritual</i> : Schüttele ab, was dich lähmt	149
12. Rauhnacht: 4./5. Januar	154
<i>Ritual</i> : Reflektiere über die vergangenen Rauh Nächte	157
<i>Ritual</i> : Halte deine königliche Zeremonie ab	158
Heilige Drei Könige: 5./6. Januar	162
<i>Abschlussritual</i> : Vertiefe deine Erkenntnisse	165
Nachwort	170
Danksagung	172
Über die Autoren	175
Bildnachweis	176