



ISABELLA HOFMANN-MÄHR

ALTE BRÄUCHE NEU GELEBT

WIE SIE UNSEREN ALLTAG
BEREICHERN

edition
{e}motion



Alte Bräuche neu gelebt 4

Gut für die Seele	6
13 goldene Regeln für Rituale	12

Licht 14

Lichtfest	16
Lichtrituale	19
Läuterung	22
Läuterungsrituale	26
Neues Leben	28
Rituale des Neuanfangs	34
Fest des Feuers	38
Feuerrituale	42
Kraft der Bäume	46
Baumrituale	50

fülle 52

Hohe Zeit	54
Rituale für Harmonie	60
Volksbräuche rund um die Hochzeit	62
Der Himmel	64
Balancerituale	69
Erleuchtung	70
Klärungsrituale	74
Mittsommer	76
Mittsommerrituale	80



inhaltsverzeichnis



verwandlung..... 84

Fest der Ernte	86
Dankesrituale	91
Kraft der Kräuter	94
Kräuterrituale	100
Dämmerung	102
Einkehrrituale	108

geborgenheit 112

Die Anderswelt	114
Beerdigungsriten	118
Kult und Essen	122
Rituale des Gebens	126
Advent	128
Rituale der Erwartung	132
Gabenbringer	134
Gabenrituale	137
Zwölf Raunächte	138
Reinigungsrituale	141
Weihe Nacht	142
Weiherituale	145
Schutz	146
Schutzrituale	148
Altes und Neues	150
Glücksrituale	153
Erscheinung	154
Stärkungsrituale	157
Literatur	158