

Sandra Waldermann-Scherhak

Rauhnacht- Rituale FÜR FRAUEN

Eine spirituelle Bewusstseinsreise durch die zwölf Nächte

 Schirner
Verlag

Inhalt

Vorwort.....	5
Einleitung.....	7
Die zwölf heiligen Nächte – Ursprung und Mythologie	10
Die Magie der Rauhächte – Die optimale Vorbereitung	12
Rauhächte sind Lostage – Die ideale Zeit zum Orakeln	14
Die Räume klären & räuchern	17
Sacred Place – Errichte dir einen Kraftort	18
Die Kraft der Rituale	22
Die Durchführung der Rituale & Übungen.....	23
Die Qualität der Rauhächte mit Fokus auf die zwölf weiblichen Archetypen	26
Fallbeispiel zur Kriegerin.....	28
Die zwölf weiblichen Archetypen.....	31
Die zwölf Rauhächte	32
Zur Einstimmung:	
Eine Atemmeditation für die zwölf Rauhächte	32
Die erste Rauhacht: Die wilde Frau.....	35
Die zweite Rauhacht: Die Kriegerin	43
Die dritte Rauhacht: Die Priesterin	57
Die vierte Rauhacht: Die Mutter	63
Die fünfte Rauhacht: Die Weggefährtin	75
Die sechste Rauhacht: Die Heilerin	85
Die siebte Rauhacht: Die Liebende	97
Die achte Rauhacht: Die Künstlerin	109
Die neunte Rauhacht: Die Jungfrau	117
Die zehnte Rauhacht: Die alte Weise	125
Die elfte Rauhacht: Die Wandlerin	135
Die zwölfte Rauhacht: Die Königin	143
Abschluss und Ausklang der Rauhächte am Tag der Heiligen Drei Könige.....	152
Drei-Königinnen-Kuchen	153
Schlusswort.....	156
Über die Autorin	157
Bildnachweis	158