

Vorwort	9
EINSTIMMUNG	11
Der Advent	15
Warten auf das Licht – die Wintersonnenwende	17
Geweihte Nächte – die Zeit zwischen den Jahren	20
Der Adventskranz	21
Der Jahreskreis und seine Stationen	23
Was Sie in diesem Buch erwartet	25
Die Rolle der liebevollen Achtsamkeit	26
Vorbereitungen treffen	28
Den Adventsprozess durchleben	34
DER ADVENTSZYKLUS	41
1. Advent – Frühling	43
Reflexion über den Frühling und	
Entzünden der Frühlingskerze	46
Unterstützende Räucherung	48
Die Atem-Meditation – »Frische und Kraft einatmen«	49

Das Herz anfüllen – Freude	52
Freudvolle Momente in der ersten Adventswoche	55
 <i>2. Advent – Sommer</i>	 58
Reflexion über den Sommer und	
Entzünden der Sommerkerze	60
Unterstützende Räucherung	62
Die Dankbarkeitsmeditation	62
Das Herz anfüllen – Dankbarkeit	66
Momente der Dankbarkeit in der zweiten Adventswoche	69
 <i>3. Advent – Herbst</i>	 72
Reflexion über den Herbst und Entzünden der Herbstkerze	74
Unterstützende Räucherung	77
Meditation – Wertschätzung und Frieden schließen	78
Der »Nörgel-Stopp«	80
Das Herz anfüllen – Zuneigung und Liebe	83
Momente der Zuneigung in der dritten Adventswoche	86
 <i>4. Advent – Winter</i>	 89
Reflexion über den Winter und	
Entzünden der Winterkerze	91
Unterstützende Räucherung	93

Die Mitgeföhlsmeditation – »Sich in Liebe halten«	94
Abschied nehmen – Loslass-Ritual	98
Herzenskraft verströmen	100
<i>Die Wintersonnenwende</i>	104
Die Feier des Lichtes	104
Indoor-Ritual	106
Die Sonnenwend-Meditation	107
Outdoor-Ritual	109
Weihnachtssegen	110
 DIE RAUHNÄCHTE	113
Eine Zeit voller Magie	115
Die Rauhnachtszeit – im Retreat und zu Hause	120
Vorbereitungen treffen	123
Anregungen zur Gestaltung der Rauhnächte	128
Die Rauhnächte Tag für Tag	134
 Literatur	141
 Zur Autorin	143