

Inhalt

Einleitung	9
1. Die Entdeckung weiblicher Weisheit	15
Mein persönlicher Weg	15
Das spirituelle Erbe der Frauen	23
Frauen als Schöpferinnen 29	
Frauenkunst der Vergangenheit 30	
Lebendige Geschichte 36	
Wiedergeburtstribunal 40	
2. Durch Meditation zu innerem Wissen gelangen . .	43
Frauen und Meditation	44
Mein Meditationstagebuch	46
Hinweise für die Meditation	50
Der Ort der Meditation	52
Grundlegende Entspannungsübung	54
Tägliches Meditieren	56
Arbeit mit der inneren Ratgeberin	57
Meine erste Begegnung mit der Ratgeberin 63	
Meditieren in der Gruppe	65
Der Energiekreis 66	
Singen und Musik	69
3. Unsere Träume leben	74
Frauen und Träume	75
Hinweise für die Traumarbeit	81
Praktische Ratschläge in Träumen	85
Träume umwandeln	86
Träume planen	89

Träume mit anderen teilen	92
Der Tanz des Traumrads 93 Im Traumrad schlafen 94	
Meinen Traum leben	95
4. Gemeinschaftliche und persönliche Mythologie .	97
Frauen in der Mythologie	97
Beiträge zu einer neuen Mythologie	105
Beschäftigung mit der persönlichen Mythologie 105 Die weibliche Ahnenreihe 108 Das Persönliche wird zum Gemeinsamen 109 Meditation über die Entstehung der Welt 111 Herstellung von Masken 112 Du bist die Göttin 114 Deine Lektüre leben 116	
5. Frauen als die neuen Heilerinnen	118
Was ist Heilen?	118
Frauen und Heilen	120
Heilen mit den Händen	122
Energiemeditation 124 Allgemeine Hinweise 126 Der Kreis zwischen Kopf und Bauch 129 Pressurpunkte für Frauen 132	
Heilen in der Gruppe	132
Die Energie lenken 133 Fernheilung 134	
Selbstheilung	135
Kreativität und Heilen	137
Kräuter	138
6. Neue Rituale erschaffen	140
Persönliche Rituale	143
Die täglichen persönlichen Rituale erkennen 143 Allgemeine Hinweise 145 Übergangsphasen 149 Tauschrituale 151 Dankritual 152 Abschied von einem Ritual 153	
Rituale für Gruppen	154
Fortlaufende Ritualgruppen 155 Ein persönliches Ritual in der Gruppe 156 Vorbereitung eines Gemeinschaftsrituals 157 Ein Ritual für gute Zusammenarbeit 165	

7. In Harmonie leben	167
Unser ganzheitliches Selbst	168
Das Selbst heilen 168 Meditation über die Elemente 169 Deine Nahrung 175 Deine Zyklen 177	
Rituale für Naturzyklen	179
Jahreszeitenrituale 180 Geburtsritual 181 Mondrituale 183 Ritual für das Altern 185 Todesritual 186	
»Letzte Möglichkeit für Gesänge«	190
Das Zeitalter der Frau	195
 Dank.	 197
 Anmerkungen	 198