

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|------------|
| Vorwort | 9 |
| Willkommen | 17 |
| Wir sind Natur | 23 |
| Der Schöpfungstanz des Yoga | 29 |
| Wald-Yoga | 36 |
| Wald-Yoga im Jahreskreis | 43 |
| Der Jahreskreis – Das Medizinrad im Wald-Yoga | 48 |
| Praktische Hinweise | 52 |
| Samhain | 55 |
| Pflanzenbräuche: Wurzeln graben | 63 |
| Naturritual: Medizinwanderung für deine Ahn*innen | 64 |
| Baum-Meditation: Eibe | 68 |
| Wald-Yoga-Praxis zu Samhain | 69 |
| Wintersonnenwende | 85 |
| Pflanzenbräuche: Adventskranz. Weihnachtsbaum. Räuchern | 95 |
| Naturritual: Ein Weihnachtsbaum für die Tiere | 97 |
| Baum-Meditation: Fichte | 98 |
| Wald-Yoga-Praxis zur Wintersonnenwende | 103 |
| Imbolc | 120 |
| Pflanzenbräuche: Acker pflügen. Quicken. Birkenreisig | 125 |
| Naturritual: Segnung und Reinigung mit Licht | 125 |
| Baum-Meditation: Birke | 126 |
| Wald-Yoga-Praxis zu Imbolc | 129 |
| Frühlings-Tag-und-Nachtgleiche | 143 |
| Pflanzenbräuche: Gründonnerstagsuppe | 148 |
| Naturrituale: Die Saat in die Erde bringen. Einen Osterbusch schmücken. Ein Osterfeuer entzünden | 151 |
| Baum-Meditation: Weide | 154 |
| Wald-Yoga-Praxis zur Frühlings-Tag-und-Nachtgleiche | 157 |

| | |
|--|------------|
| Beltane | 171 |
| Pflanzenbräuche: Aufstellen des Maibaumes. Maibowle | 175 |
| Naturritual: Beltane-Feuer | 177 |
| Baum-Meditation: Weißdorn | 180 |
| Wald-Yoga-Praxis zu Beltane | 184 |
| Sommersonnenwende | 198 |
| Pflanzenbrauch: Das Sammeln eines Kräuterbuschen | 205 |
| Naturrituale: Ein Sonnenwendfeuer entzünden. Lichtschiffchen schwimmen lassen | 213 |
| Baum-Meditation: Holunder | 216 |
| Wald-Yoga-Praxis zur Sommersonnenwende | 221 |
| Lugnasad | 236 |
| Pflanzenbräuche: Kräuterweihe. Kornmutter. Brotbacken | 240 |
| Naturritual: Glutbrennen | 242 |
| Baum-Meditation: Esche | 243 |
| Wald-Yoga-Praxis zu Lugnasad | 245 |
| Herbst-Tag-und-Nachtgleiche | 261 |
| Pflanzenbräuche: Ernte-Dank-Bräuche | 268 |
| Naturrituale: Geschenke des Jahres. Segnung mit Wasser | 270 |
| Baum-Meditation: Hasel | 274 |
| Wald-Yoga-Praxis zur Herbst-Tag-und-Nachtgleiche | 278 |
| Akasha und die Begegnung mit Gott | 292 |
| Baum-Meditation: Der Weltenbaum | 294 |
| Wald-Yoga-Praxis | 296 |
| Der Kreis ist offen | 297 |
| Dank | 298 |
| Fußnoten | 300 |
| Literatur | 306 |