

Vardlokkur – Die Herbeirufung der Schutzgeister .....	13
Zum Geleit .....	15
Schamanisches Wirken im Hier und Heute .....	17
Til árs ok friðar – für gute Ernte und Frieden .....	26
Ein Anfang ... .....	26
Reinigung und Schutz .....	28
Reinigung mit Wasser, Wort und Klang .....	28
Schutz mit Atem, Wort und Klang .....	31
Heiliger Raum .....	33
Fliegen lernen .....	35
Intention – Wille – Absicht .....	39
Unsere Flugbegleiter .....	41
Nutzung der Audiodateien .....	42
Trance und Trommel .....	42
Yggdrasil der Weltenbaum .....	47
Der Seelenflug zum Weltenbaum .....	50
Nach deinem ersten Seelenflug .....	54
Der Umgang mit dem inneren Kritiker .....	54
Eine einfache schamanische Kosmologie der Anderswelten .....	59
Im Weltenbaum .....	60
Flugversuche – Die Reise nach Asgard .....	64
Das Tor nach Asgard finden .....	65
Der erste große Seelenflug .....	69
Die Fylgja und Óðinn .....	69
Die Reise zu Óðinn und deiner Fylgja .....	72
Nach deinem Seelenflug .....	77
Die Fylgja annehmen lernen .....	77
Heimdal – der Wächter der Welten .....	81

<b>Theorie zum nordischen Schamanismus</b> .....	82
Was ist Schamanismus?.....	82
Die Gemeinsamkeiten der verschiedenen Schamanismen:.....	84
Die Schamanen.....	84
Moderner, westlicher Schamanismus.....	85
Schamanen und schamanisch Wirkende.....	86
Schamanisches Wirken als spirituelle Selbstermächtigung.....	88
<b>Spurensuche nach einem europäischen Schamanismus</b> .....	91
Die nordischen Mythen.....	92
Die Eddas.....	92
<b>Ein zeitgemäßer nordischer Schamanismus</b> .....	99
Grundpfeiler eines lebendigen nordischen Schanimus.....	100
<b>Grüße an die Sonne – eine tägliche Morgenübung</b> .....	111
<b>Seelenflüge</b> .....	113
<b>Heilige und heilende Quellen</b> .....	115
Quellenkult.....	115
Kesselt.....	117
Die drei heiligen Quellen der nordischen Mythologie.....	118
Heilige und heilende Quellen und Brunnen im Volksglauben.....	119
Wirkmächtige und weissagende Seelenflüge.....	120
<b>Klang und Gesang</b> .....	123
<b>Die Einladung zum Verschmelzen</b> .....	134
Verschmelzung in den außerzeitlichen Anderswelten.....	134
Verschmelzung mit der Fylgja in Midgard.....	136
Die Hineinrufung der Fylgja.....	139
<b>Ritual</b> .....	146

Die Entstehung der Welt .....	149
Der Weltenbaum und die Neun Welten.....	161
Die Neun Welten.....	163
Drei unter dem Baum an der Quelle.....	166
Der Urd-Brunnen und die drei Nornen.....	166
Ahnen und Ahnenkraft.....	168
Wer sind eigentlich die Ahnen?.....	171
Warum überhaupt Ahnenarbeit?.....	173
Das Ahnenblót.....	174
Wie kann ein Ahnenblót heute ganz praktisch aussehen?.....	175
Das Ahnenblót oder etwas zeitgemäßer der Ahnenkaffee.....	178
Einem Ahn oder einer Ahnin begegnen.....	183
Forschend seelenfliegen – <i>der Blindflug</i> .....	186
Die Begegnung mit der großen Göttin des Nordens.....	191
Freya – viele Namen, eine Göttin.....	191
Im Gleichgewicht bleiben.....	194
Die Kraft ausgleichen.....	194
Midgard – die mittlere Welt.....	204
Der Seelenflug in Midgard.....	210
Verzauberte Welt – Naturgeister.....	213
Elfen, Feen und Kobolde .....	217
Im Kontakt mit den Verborgenen.....	219
Die Zeichen deuten – <i>Divinieren und Orakeln</i> .....	222
Das Orakel als Gespräch mit den Geistern.....	223
Der heilige Weg.....	225

Reinigung und spirituelle Hygiene .....	232
Reinigung, Segen und Schutz .....	232
Weltenreisen .....	243
Wahrheit und Wahrnehmung .....	247
Kraft .....	249
Trommelkraft .....	255
Anrufungen der Kraft .....	260
Feuer-Rituale .....	265
Über das Feuerlauschen .....	265
Das Neunholz-Feuer .....	270
Ein Kerzen-Segen .....	273
Die schamanische Wohnungs- oder Hausreinigung .....	275
Die schamanische Hausreinigung und -segnung .....	277
Neun Frauen auf dem Berg der Heilung – <i>Die neun Maiden vom Lyfjaberg</i> .....	283
Die magische Neun .....	283
Utiseta – Draußen sitzen .....	290
Wyrd .....	294
Auflösung des Blindreise-Codes SSK090A58903: .....	295
Glossar .....	298
Dank .....	307
Benutzte Literatur und Literaturempfehlungen .....	308
Über die Autorin .....	311
Weiterführende Links und Tipps .....	312