



# OBSAH

Předmluva	9
Úvod	13
Duch	13
Rituály	15
Roční období v minulosti	16
Roční období dnes	17
Jak s touto knihou pracovat	18
Seznámení s termíny	19
<b>SEZNAMTE SE S DUCHOVNÍMI POMŮCKAMI</b>	<b>25</b>
Krystaly	25
Bylinky a rostliny	31
Esenciální oleje	35
Astrologie	42
Taroty	51
Práce s dechem a meditace	55
Měsíc a Slunce	58
Výroba oltáře	65

---

<b>ZIMA</b>	71
<b>JARO</b>	119
<b>LÉTO</b>	165
<b>PODZIM</b>	211
<b>EPILOG</b>	264
Poděkování	266
Dodatek	268
Zdroje (řazeny podle kapitol)	270
Rejstřík	280
O autorkách	287