

RAUHNÄCHTE '23

— EINE REISE ZU DIR SELBST —

12 Tage
Rauhnacht-
Tagebuch +
astrologische
Begleitung

EINE MAGISCHE REISE ZU DIR SELBST

Eine bedeutsame Zeit der Heilung, der
Verbundenheit und der Neuausrichtung!

Inklusive Rituale, Bräuche und alte Traditionen

Inhalt – Was erwartet Dich?

- 04 - Was sind die Rauhächte eigentlich?
- 06 - Warum solltest Du dieser Zeit mit Achtsamkeit und Respekt begegnen?
- 09 - Was ist mein „Warum“ hinter der Begleitung der Rauhächte?
- 12 - Was werden wir innerhalb dieser Rauhächtreise gemeinsam erleben?
- 14 - Wann beginnen die Rauhächte?
- 15 - Was ist das Besondere an diesem Workbook?
- 17 - Deine größte Herausforderung
- 19 - Eine erholsame Pause - Die Zeit der Stille und der Selbstreflexion:
- 20 - Dein Anker für das neue Jahr
- 21 - Aufgabe - Rauhächte-Wunder
- 22 - Der Geist der Rauhächte - Und die liebevolle innere Führung
- 23 - Was möchte ich ins Leben bringen?
- 24 - Die Rauhächte gestalten und vorbereiten
- 28 - Rituale während der Rauhächte
- 37 - Die 4 Elemente während der Rauhächte
- 46 - die heilige Praxis des Räucherns mit weißem Salbei
- 50 - Räucherritual
- 61 - Jahresrückblick Reflexionsfragen
- 89 - 13 Herzenswünsche-Ritual
- 96 - Rauhächttagebuch 1. bis 12. Rauhächte mit Ritualideen und astrologischem Hintergrund (die 12 Tierkreiszeichen im Einklang der Rauhächte)

EINE REISE ZU DIR SELBST

Erkenne das Wunder, das du BIST!



Hey, so schön, dass Du hier bist und Dir dieses ganz besondere Geschenk zum Jahresende machst. Ich möchte Dir zuallererst ein paar ganz besondere Fragen stellen.

- ***Glaubst Du an Wunder?***

Wenn Du diese Frage mit JA beantworten kannst, dann stelle ich Dir die nächste Frage.

- ***Glaubst Du auch an das Wunder, das DU BIST?***

- ***Was macht Dich zu einem Wunder?***

- ***Was ist das „Wunderbare“ und „Einzigartige“ an Dir?***

Ich möchte Dich innerhalb dieser Rauhnacht-Reise dazu inspirieren, Dich mit Deinem **wunderbaren Selbst** zu verbinden. Die Rauhnächte sind eine besonders kraftvolle Zeit, wenn es darum geht nach Innen zu kehren und Dir Deines wahren Selbstes nicht nur bewusst zu werden, sondern tiefere Verbindung zu diesem göttlichen Kern herzustellen, der DU BIST. Bevor ich nun schon direkt in die Fokusthemen unserer gemeinsamen Reise eintauchen möchte ich Dir erzählen, was die Rauhnächte für mich so besonders macht und was mein persönliches WARUM hinter der Begleitung der Rauhnächte ist. Ebenso möchte ich Dich dort abholen, wo Du aktuell stehst und Dir sagen, dass Dich dein Herz nicht ohne Grund in diese besondere Gruppe aus Gleichgesinnten Menschen geführt hat, die alle gemeinsam mit Dir eine einzigartige Reise zu sich Selbst erleben. Meine Freude ist nicht in Worte zu fassen und ich bin überaus dankbar, dass ich Dich auf dieser bedeutsamen Reise begleiten und unterstützen darf. DANKE für dein Vertrauen! Danke für dein so wundervolles SEIN in dieser magischen Reise!

von Herzen, deine Maren



WER BEGLEITET DICH DURCH DIESE REISE?

MAREN MEIER

Hey, ich freue mich, dass Du hier bist und dass ich Dich durch diese magische Zeit begleiten darf! Ich heiße Maren, wohne aktuell noch in Hamburg und bin 33 Jahre jung. Meine Berufung führte mich dazu, Menschen auf ihren Weg der Heilung und Transformation zu unterstützen. Dabei bin ich unter anderem als ganzheitlicher und auch spiritueller Life Coach tätig - Mein Schwerpunkt liegt in der Schattenarbeit, wo ich einen offenen Raum der Heilung, der tieferen Verbindung zum wahren Selbst, der Liebe und der Integration eröffnen darf. Eine meiner Leidenschaften ist dabei die Astrologie, die mich ebenso in Verbindung mit den Ruhnächten geführt hat. Ich würde mein Wesen als sehr feinfühlig und sensibel beschreiben - Meine Gabe im Bewusstseinsfeld einer anderen Person zu lesen fließt intuitiv in all mein Wirken. Sodass auch diese Reise durch meine Intuition geführt sein wird. Ich freue mich, ebenso mehr über Dich zu erfahren. Nutze dafür gerne die Telegram-Gruppe, um Dich vorzustellen. Auf diese Weise kreieren wir einen Raum der tieferen Verbundenheit!



Verbundenheit.

Diese Reise darf Dich intensiver mit Deiner wahren Natur verbinden. Sodass Du Dich voll und ganz mit Deinem Herzen verbinden darfst. Erkenne, dass ALLES in Deinem Leben ein einzigartiger Ausdruck Deinem Selbst ist. All das, was Du mit Deinen Sinnen erfahren kannst, ist Teil eines göttlichen Selbstes, das sich durch Dich hindurch zum Ausdruck bringen möchte. So fühle Dich dazu eingeladen innerhalb dieser Reise Dein Selbst auf einzigartige Weise kennen und lieben zu lernen. Verbinde Dich mit der Natur, mit anderen wundervollen Menschen und vor allem mit Dir selbst. Was bedeutet wahre Verbundenheit für Dich?

Was sind die Rauh Nächte eigentlich?

Hier möchte ich erwähnen, dass diese Reise für jeden Menschen geeignet ist, egal wo Du startest. Vielleicht kennst Du den Hintergrund der Rauh Nächte schon, und hast in den letzten Jahren schon eigene Erfahrungen innerhalb dieser magischen Zeit für Dich gesammelt. Dann freut es mich umso mehr, dass Du Dich in diesem Jahr dazu entschieden hast, Dich von mir und einer Gruppe aus gleichgesinnten wundervollen Menschen durch diese bedeutsame Zeit leiten zu lassen. Vielleicht kennst Du den Hintergrund der Rauh Nächte auch noch nicht, und hast nur schon viel davon gehört oder gelesen und dachtest Dir "Hey, das klingt interessant für mich, das möchte ich in diesem Jahr mal für mich ausprobieren". Auch das freut mich sehr, denn auch an diesem Punkt, hole ich Dich gerne ab und schenke Dir mit dieser Reise einen tiefen Einblick in die Magie der Rauh Nacht-Zeit. In jedem Fall freue ich mich, dass ich Dir mehr über die Rauh Nächte und ihrem Hintergrund erzählen darf.

Du darfst an dieser Stelle wissen, dass all DAS, was ich Dir innerhalb dieser Reise mitgebe, Einladungen sind. Du darfst Dich voll und ganz mit Deinem Herzen verbinden und diese Reise zum höchsten Wohle Deines Selbst durchführen. Die Rauh Nächte gelten auch als die "Zeit außerhalb der Zeit" klingt interessant, oder? Damals wurde die Zeit anhand des Mondes berechnet, weil der Mondzyklus klar erkennbar und so prägsam war. Erst später orientierte man sich an der Sonne und versuchte, diese beiden Kalendersysteme miteinander zu verbinden.

Doch das Sonnenjahr ist länger als das Jahr des Mondes, weshalb am Ende ungefähr ein halber Mondzyklus übrig blieb. Diese 12 Tage, galten dann als "Zeit außerhalb der Zeit" - hier finden die Rauh Nächte ihren Ursprung. Nach früheren Überlieferungen stammen die Rauh Nächte überwiegend aus dem europäischen Raum und wurden aufgrund verschiedener Mythen genutzt, um negative Energie abzuwehren, das Alte loszulassen und sich auf das Neue auszurichten. Dieser Zeit wird nachgesagt, dass sich Welten überlagern.

Die äußere Welt des Gewohnten, sinnlich Greifbaren, und die innere Welt des Übersinnlichen, des Spirituellen - Die Welt des Seins. In der äußeren Welt streben wir oftmals danach, etwas zu erreichen. So betrachte ich diese Welt immer gerne als die "Welt des Werdens". Wir bemerken meist nicht, dass wir uns äußerlich immer in einem Modus des "Werdens" befinden und danach streben irgendwo anzukommen. Nur wo wollen wir wirklich ankommen? Ober wo können wir nur ankommen? Die äußere Welt inspiriert uns dazu, den Fokus auf die Zukunft zu richten, nur verpassen wir dabei das Wesentliche - Den wertvollsten Augenblick, der es uns ermöglicht endlich dort anzukommen, wo wir SEIN sollen - Nämlich das HIER und JETZT. So inspirieren uns die Rauh Nächte dazu, uns intensiver mit unserer inneren SEINS-WELT zu verbinden. Wahrhaftig SEIN, was bedeutet das für Dich? So werden wir eine einzigartige Reise erleben, die uns intensiver mit unserer SEINS-EBENE verbindet. Sie wird uns dazu inspirieren, wahrhaftige Verbundenheit mit unserem SELBST und somit mit unserer wahren Natur zu FÜHLEN.

Wie fühlt es sich an zu fühlen?

Es wird eine intensive Zeit des FÜHLENS, der VERBINDUNG, der HEILUNG und der TRANSFORMATION. Du darfst Dir Deines göttlichen Kerns umso bewusster werden, denn HIER liegt der Ursprung Deiner Manifestationskraft (Schöpfungskraft) und ebenso Deines vollkommenen Potenzials. Innerhalb dieser Rauhacht-Reise möchte ich Dir aber auch einen Einblick in meine persönliche Arbeit schenken, denn diese energetischen Vibes werden durch mich hindurch in die Videos fließen. Ich freue mich, dass mein Wesen durch diese magische Rauhacht-Reise fließen darf und dass ich Dir eine Tür zur Verbindung Deiner inneren Natur öffnen darf.



Warum solltest Du dieser Zeit mit Achtsamkeit und Respekt begegnen?



Durch die Rauhächte tauchst Du tief in uralte Bräuche, Rituale und Mythen ein. Der Magie und der Kraft hinter dieser Zeit darfst Du mit Achtsamkeit begegnen. Das tiefere WARUM hinter den Rauhächten ist die Verbindung mit Deinem göttlichen Selbst - So darfst Du Deinem wahren Selbst gegenüber achtsam und respektvoll sein. Hast Du Dich eigentlich schon mal gefragt, was Dein SELBST überhaupt ist? Wenn Du bei mir im Coaching warst, dann wirst Du dieser Frage schon intensiv auf den Grund gegangen sein. Für mich ist es eine bedeutsame Frage, die Dich zurück zu Deinem Ursprung führt.

“Das wahre Selbst ist der göttliche Funken, der sich durch Körper und Geist erfahren möchte.“

Denn wir reden immer sehr Selbst-Verständlich über dieses Selbst, aber verstehen dieses Selbst, dass sich durch unseren Körper und Geist zum Ausdruck bringt gar nicht wirklich, oder? Was denkst Du, ist Dein Selbst? Wenn wir also die Absicht haben, uns in dieser besonderen Zeitqualität der Rauhächte mit uns Selbst intensiver zu verbinden, ist es doch wichtig zu wissen, was dieses Selbst eigentlich ist, nicht wahr? Ich möchte hierfür nur eine bedeutsame Tür für Dich öffnen, und Dir dafür 4 Fragen stellen, die ich immer zu Beginn in meinem Coaching stelle:

- **Was DENKST Du, ist Dein Selbst? Wie würdest Du Dich selbst beschreiben?**
- **Wenn Du keine Erinnerungen an Deine Vergangenheit hättest, wie würdest Du dann Dein Selbst beschreiben?**
- **Wenn Du ALLES SEIN kannst, was Du SEIN willst, wer würdest Du dann sein wollen?**
- **Was könnte Dein wahres Selbst sein?**

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN:

Nutze diese Seite, um die letzten Fragen für Dich kurz zu beantworten. Auch dies ist eine liebevolle Einladung, Dir Deinem Selbst noch bewusster zu sein. Wenn Du diese Fragen schonmal beantwortet hast, dann gehe doch noch ein Schritt tiefer und nutze den Augenblick, um zu recherchieren - Wie beschreiben andere Menschen ihr Selbst? Gibt es Wege, um noch mehr über Dein geheimnisvolles Selbst zu erfahren?

TAUCHE EIN IN DEN URSPRUNG DEINER SELBST....



Keine Sorge, innerhalb des Online Kurses werde ich besonders, wenn es um Manifestationskraft geht, noch intensiver über das wahre Selbst als göttlicher Funke und seine unermessliche Schöpfungskraft sprechen.

So darfst Du Dich dazu inspiriert fühlen, mit mir gemeinsam nicht nur in Deine Ursprünge einzutauchen, sondern auch in die uralten Ursprünge der Ruhnächte und ihre Bräuche und Rituale. Diese Zeit darf Dich mit Deinen Wurzeln verbinden und wird Dich dazu inspirieren, jede Menge Licht in die dunkelste Zeit des Jahres zu bringen.

WAS IST MEIN „WARUM“ HINTER DER BEGLEITUNG DER RAUHNÄCHTE?

Ich erhalte schon mit Beginn der Herbst und Winterzeit vermehrt Nachrichten und Feedback darüber, wie herausfordernd die dunkle Jahreszeit sein kann. Der Herbst steht laut Überlieferungen für die Zeit des Loslassens und der Transformation. Die Natur lehrt uns, dass JETZT der richtige Augenblick ist, Altes abstreifen, eine Pause einzulegen, um uns ebenso auf das Neue, das durch uns hindurch wirken möchte, vorzubereiten. Der Winter könnte hier als "Pause und Zeit der Ruhe und Innenkehr" betrachtet werden. Aus astrologischer Sicht wird der Herbst dem Tierkreiszeichen Skorpion zugeordnet. Wenn wir die Entwicklungsgeschichte des Menschen auf den astrologischen Tierkreis beziehen, dann steht der Skorpion sinnbildlich für die Vergänglichkeit des Lebens. Wir erleben Herausforderungen, die ich immer gerne als „Äußeren Sturm“ bezeichne. Nur was ist der Sinn hinter jeder Lebensherausforderung und somit den äußeren Stürmen, die wir meistern dürfen?

Hierzu kann eine Gegenfrage zu neuen Erkenntnissen führen. Was wäre Dein Leben OHNE jegliche Herausforderung, die Du meistern darfst? Würdest Du dann dazu veranlasst werden in solch einen besonderen Kurs zu sein? Würdest Du dazu veranlasst werden, tiefere Fragen über Dich SELBST und das Leben zu stellen? Oder wärst DU viel mehr von der äußeren bunten und vielseitigen Welt abgelenkt? Wenn Du ehrlich in Deine Vergangenheit blickst, dann hast Du doch bereits ALLE Herausforderungen gemeistert, oder? Was hast Du aus Ihnen gelernt? Das Leben ist ein Erinnerungsprozess! Das Erinnern daran, wer oder was Du in Wahrheit bist und warum Du hier bist. Um Dich zu erinnern, braucht es äußere Reize, die oftmals in Form von Schmerzpunkt auftreten. Sie führen Dich nach INNEN, in den Kontakt Deiner inneren Führung (Intuition, die Stimme Deines höheren Selbst).

Du lernst Dich SELBST kennen und ebenso Dich leiten zu lassen, von dieser geheimnisvollen inneren Stimme. Du lernst Deine Gedanken zu hinterfragen und immer mehr zur Ruhe zu kommen.



DER SKORPION INSPIRIERT UNS...

Somit dazu tiefer zu uns selbst zu gelangen und uns unserer wahren inneren Stärke bewusst zu SEIN – im Hier und Jetzt. Wie können wir uns unserer Stärke bewusst SEIN, wenn wir nichts erleben könnten, dass und sozusagen den Beweis dafür liefert? Unser Verstand wird immer ein Beweis in Form einer Erfahrung benötigen.

Auf der gegenüberliegenden Seite des Skorpions ist das Tierkreiszeichen Stier, das sinnbildlich, für die Achtsamkeit und Präsenz im Hier und Jetzt steht. Es inspiriert uns dazu, in Zeiten der äußeren Stürme und somit Zeiten der Veränderung das Auge des äußeren Sturmes zu SEIN. Es geht niemals darum etwas zu WERDEN, denn diese Fähigkeiten sind bereits ein Teil von DIR.

Du kannst Dich immer dazu entscheiden, wie Du auf Deine äußeren Stürme reagieren möchtest. Diese Wahl kann Dir keiner nehmen. So inspiriert Dich der Herbst dazu, Dich vorzubereiten auf das, was JETZT gehen darf.

Nach dem Zeichen Skorpion und der Jahreszeit Herbst folgt das Tierkreiszeichen Schütze und der Winter.

Der Schütze inspiriert uns dazu, in die Vergangenheit zurückzublicken und uns bewusst zu werden, was wir alles aus den früheren Herausforderungen gewonnen haben - Was ist in diesem Jahr Deine Ernte? Was durftest Du durch all die Herausforderungen in diesem Jahr gewinnen?

Was ist Dir mehr denn je bewusst geworden? Darauf gehen wir innerhalb der Rauhnachtreise noch intensiver ein. Dieses Zeichen inspiriert uns somit dazu, Ausschau nach Wundern zu halten. Wir dürfen aus uns Selbst heraus das Wunderbare erkennen und erleben. Der Schütze fordert und dazu auf, unseren inneren Horizont zu erweitern und unser Wachstum anzuerkennen.

Er weiß, dass er in seinem Leben niemals verlieren kann, er wird immer an Erfahrungen reicher sein, als noch den Tag zuvor. Er möchte lernen, wachsen und seine Erkenntnisse teilen. Er möchte hoch hinaus und sich den nächsten Herausforderungen und Abenteuern des Lebens stellen, weil er weiß, dass er hier ist, um die Erfahrung des Lebens voll und ganz zu erleben. Am Ende geht es, um den Prozess des Lebens als eine einzigartige Lebens-Reise.

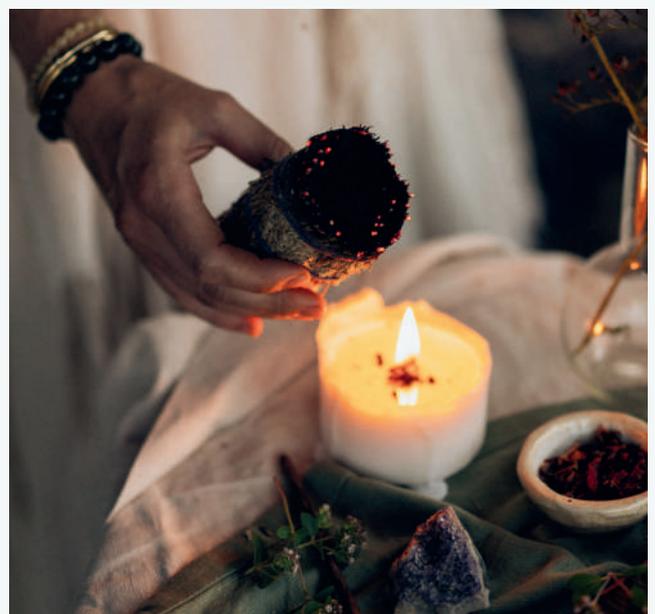
Du füllst sozusagen Dein Lebensbuch mit neuen Erfahrungen und darfst Deine ganz eigene Heldenreise kreieren. Der Steinbock folgt dem Schützen ab dem 22.12. und inspiriert uns dazu nach innen zu kehren und uns unserer nächsten Schritte und somit Ziele bewusst zu werden. Es ist eine Zeit der Neusortierung.

DER STEINBOCK

Dabei geht es dem Steinbock nicht um die Zielerreichung an sich, sondern um den Weg zum Ziel. Es geht ihm darum, sich seiner Willensstärke, seiner Disziplin, seiner Ausdauer und seiner Geduld bewusst zu werden. Diese Zeit ist oftmals auch eher kalt, grau und dunkel, weshalb hier natürlich auch manch eine Geduld auf die Probe gestellt wird.

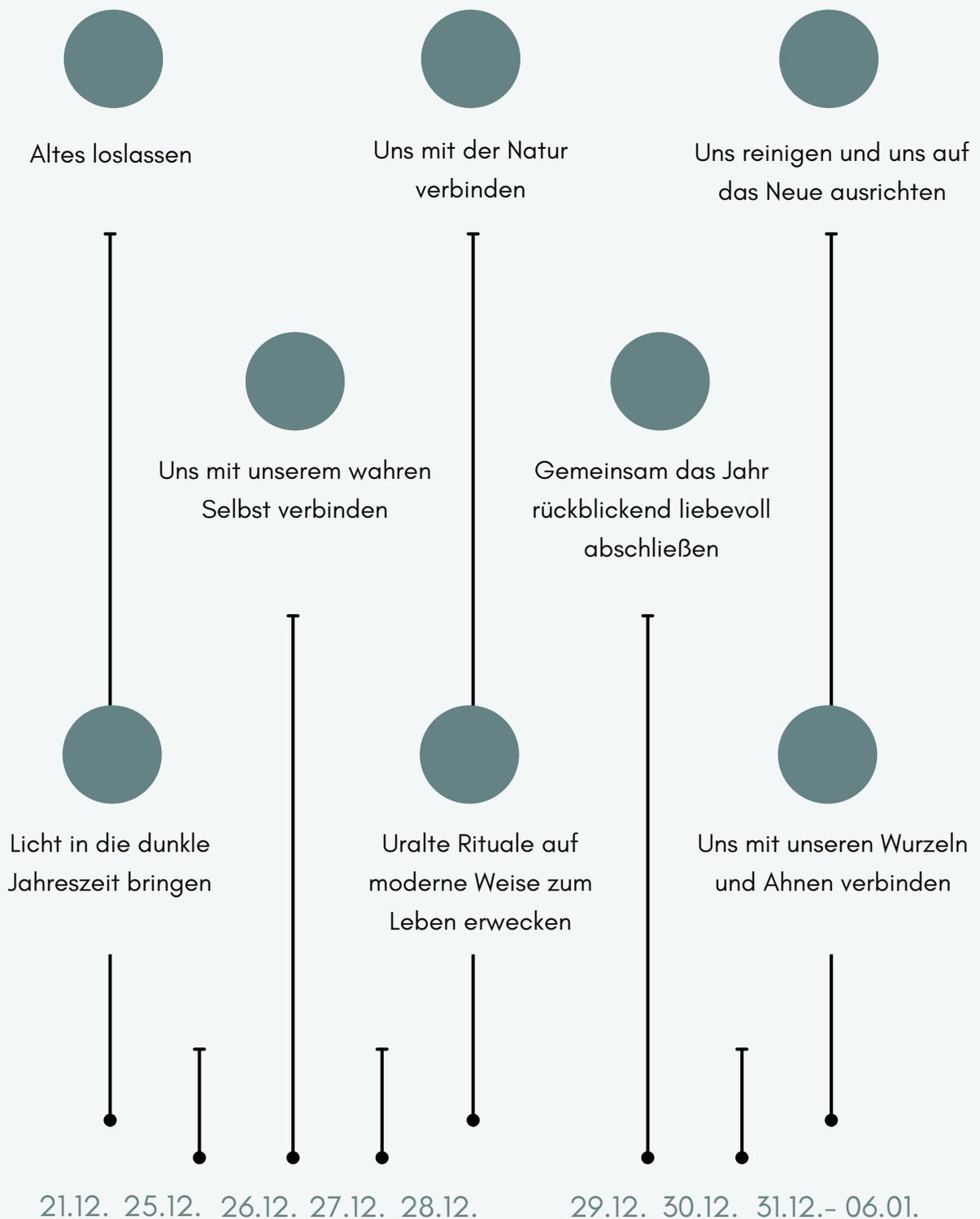
Diese Zeitqualität lädt Dich dazu ein, Dich nach innen zu wenden, Dich zu reinigen, loszulassen und Dir darüber im Klaren zu sein, was Deine nächsten Schritte sein werden. Es geht hier ebenso, um ein stärkeres Bewusstsein gegenüber Deine Manifestationskraft und darüber wie machtvoll Deine Aufmerksamkeit und Dein Fokus ist. So darfst Du Dich von mir auch astrologisch durch diese bedeutsame Zeit begleiten lassen.

Mein tiefstes Warum ist dadurch entstanden, dass ich während dieser bedeutsamen Zeit des Übergangs gerne einen "Raum des Lichtes" eröffnen möchte. Die dunkle Jahreszeit führt häufig dazu, dass viele Menschen sich allein fühlen und sich leichter in negative Gedankenkreise verlieren. Es fällt nicht jedem Menschen leicht, Licht in die dunkle Jahreszeit zu bringen. Weshalb ich dieses Licht zum Wohle des größeren Ganzen fördern möchte. Wir sitzen alle im selben Boot der Selbst-Transformationsreise und sind im Team stärker! Ebenso durfte ich über die letzten Jahre live miterleben, wie dieser magische und verbundene Raum über die Rauhächte auch über das ganze Jahr hinweg für Vertrauen, Verbundenheit und Zuversicht geführt hat. In diesem Jahr aber habe ich einiges mehr mit euch vor, weshalb ich mich umso mehr freue. Du darfst gespannt sein.



WAS WERDEN WIR INNERHALB DIESER RAUHNACHTREISE GEMEINSAM ERLEBEN?

12 Tage voller Magie, Verbundenheit, besondere Rituale und alte Bräuche
Jeden Tag eine Meditation, Rituale und Einladungen, um jede Raumnacht
zu einem individuellen Highlight zu gestalten.



A photograph of two women with long, curly hair embracing each other from behind in a lush, green forest. The woman on the left has dark curly hair and is wearing a dark, sleeveless top. The woman on the right has lighter, wavy curly hair and is wearing a light-colored, possibly white, dress with a rope-like detail around her waist. The background is a dense forest of tall trees with green foliage, slightly out of focus. The overall mood is intimate and serene.

Danke, dass du hier bist! Danke,
dass Du Dich dazu bekennst, ein
leuchtender Stern dieser dunklen
Jahreszeit zu sein!

WANN BEGINNEN DIE RAUHNÄCHTE?

Die Rauh Nächte beginnen Punkt Mitternacht vom 24.12. zum 25.12.. Somit ist der 25.12. die erste Rauh nacht, der 26.12. die 2. Rauh nacht und so weiter. Die 12. Rauh nacht ist am 05.01. und endet um Mitternacht, wenn der Tag der heiligen 3 Könige beginnt. Wir beginnen die magische Rauh nacht-Reise gemeinsam am Tag der Wintersonnenwende am 21.12. An diesem besonderen Tag feiern wir die Neugeburt des Lichts, denn es ist der dunkelste Tag des Jahres, sodass die Tage ab dem 22.12. wieder heller und länger werden.





WAS IST DAS BESONDERE AN DIESEM WORKBOOK?

Jedes Jahr freue ich mich auf diese magische Zeit zwischen den Jahren. Und auch in diesem Jahr habe ich Besonderes mit euch vor! Dieses Workbook entwickelt sich jedes Jahr weiter, sodass es auch in diesem Jahr ein wertvoller Wegbegleiter für dich sein darf. Es geht über die 12 Rauhächte hinaus und bietet Dir zusätzlich die Möglichkeit, dieses Jahr rückblickend liebevoll abzuschließen.

Hierzu werden wir in diesem Jahr aber auch noch gemeinsam ein Ritual machen, um die besonderen Herausforderungen und die Highlights nochmals ins Bewusstsein zu befördern und ihnen mit Dankbarkeit zu begegnen.

Denn Du darfst in diesem Jahr viele besondere Momente erleben. Dazu zählen nicht nur jene, die Du als dein Highlight betrachtetest, sondern auch all diejenigen, die Dich auf besondere Weise herausgefordert haben, denn aus ihnen kannst du rückblickend betrachtet sehr viel gewinnen. Eine liebevolle Wegbegleiterin sagte in einem Astro-Reading, als wir ihr Jahreshoroskop besprochen haben, einst zu mir, **“Das Leben wird zwar vorwärts gelebt, aber erst rückwärts verstanden”** - So ist es! Am Ende zählen ALLE Erfahrungen, die wir im Laufe des Lebens sammeln dürfen, wir zählen sie allesamt zu unserem Erfahrungsschatz, nicht wahr?

“Am Ende sprechen wir über den Weg zur Wunscherfüllung und darüber, welche bedeutsamen Erfahrungen wir sammeln durften.”

Das Ziel des Lebens ist die Lebenserfahrung an sich.

IST ES NICHT DER WEG, DER DER ZIELERREICHUNG ERST SEINE WAHRE BEDEUTUNG VERLIEHT?

Vielleicht kennst Du es auch, wir haben oftmals viele Ziele, die wir erreichen wollen, doch reden wir doch am häufigsten über den Weg, den wir ebnen dürfen, während wir unser Ziel erreichen, oder?

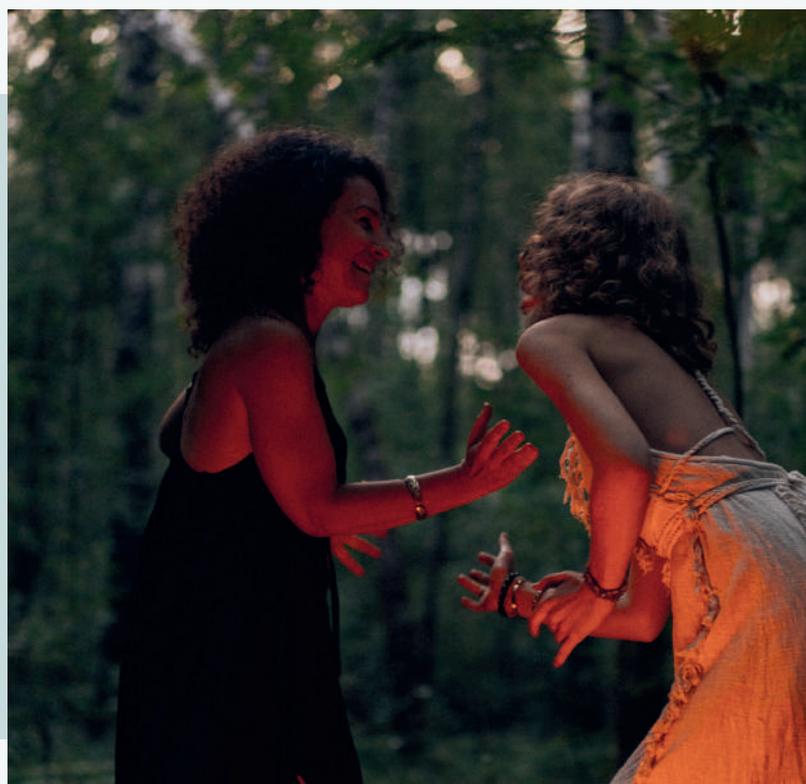
Erinnere Dich an mindestens 1 großes Ziel, dass Du unbedingt erreichen wolltest und das Du auch erreicht hast. Wäre der Weg, den Du zum Ziel gegangen bist, planbar gewesen? Hättest Du jeden einzelnen Schritt planen können? Macht diese Ungewissheit den Weg nicht erst interessant? Die Frage, "Werde ich es wirklich schaffen" und mit jedem Schritt erinnerst Du Dich immer mehr an deine wahre innere Stärke und dein vollkommenes Potenzial. Du blickst nach vorn und der Weg scheint ungewiss - Du blickst zurück und erkennst, was Du schon alles an Herausforderungen meistern durftest. Wie hat es sich angefühlt, diese Herausforderungen zu meistern? Was hast Du aus ihnen gewonnen? Was ist Dir dadurch umso mehr bewusst geworden?

Nun wirst Du von Deinen Mitmenschen nach Deinem Ziel gefragt. Was wirst Du diesem Menschen erzählen? Was erfüllt Dich selbst mit Staunen und Dankbarkeit, wenn Du Dir Deinen eigenen Weg zur Zielerreichung nochmals ins Bewusstsein holen darfst? Der Weg ist das Ziel - Denn es wird immer um die Erfahrung gehen, die Du sammeln darfst! Du darfst das Leben in seinen Höhen und Tiefen erfahren - welch ein Geschenk ist das?

Und am Ende blickst Du auf Deine Ziele zurück und realisierst, dass der Weg Deinen Zielen Deine größte Bedeutung gegeben haben. So wirst Du in diesem Workbook die wertvollsten Inspirationen auch im Sinne Deiner Manifestationskraft von mir erhalten und erfahren, was „Manifestation“ im Ursprung bedeutet und worum es wirklich beim Erfüllen und Manifestieren von Herzenswünschen geht.

Aber darüber werden wir im 1. Live Workshop auch noch intensiv sprechen.

*Was wäre dein
Leben ohne jegliche
Herausforderung,
die dich tiefer zu
deinem göttlichen
Ursprung führt?*



DEINE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG

Was war deine größte Herausforderung bisher?

Wie hast Du diese Herausforderung gemeistert? Wie hat Dich Deine innere Führung durch diesen Prozess begleitet? Was ist Dir durch diese Challenge bewusst geworden? Was hast Du aus ihr gewonnen? Wenn Du Deinem Umfeld davon erzählen dürftest, was würdest Du erzählen wollen? Schenke Dir diesen Augenblick und erkenne Deine innere Stärke und Deine besonderen Fähigkeiten an. Schenke ebenso Deiner inneren Führung Deinen aufrichtigen Dank! Diese kurze Übung zum Einstieg in die magische Reise der Rauh Nächte, ist eine wertvolle Inspiration auch den Herausforderungen des Lebens mit Dankbarkeit zu begegnen. Denn auch die Schattenarbeit fließt automatisch mit in diese besondere Zeit der Stille und des Rückzugs - So mögest Du das Licht der Liebe in jede damalige Herausforderung fließen lassen. Erkenne deinen Wachstum und deine wahre Größe an!

EINE ERHOLSAME PAUSE - DIE ZEIT DER STILLE UND DER SELBSTREFLEXION:

Die Rauhächte laden dich somit dazu ein, eine Pause zwischen den Jahren einzulegen. Du darfst die Zeit einmal still stehen lassen und bewusst austreten aus dem Reiz-Reaktions-Modus. Werde an diesen Tagen zum Beobachter deines Umfeldes. Übe Dich darin, nicht allzu schnell auf etwas im Außen zu reagieren. Nehme stattdessen erst einmal wahr - Was kannst Du mit deinen Sinnen erforschen? Jeder Rauhacht-Tag wird Dich dazu inspirieren, deine innere Welt auf besondere Weise zu erforschen. Ebenso werde ich Dir Ideen für frühere Bräuche und Rituale mit an die Hand geben, die Dich dazu inspirieren,

die Verbundenheit zu deinen Wurzeln und zu Dir selbst zu stärken. Die verschiedenen Rituale, dienen ebenso dazu, Dich mit der Natur zu verbinden und ein Gefühl der Einheit zu erleben. Denn Du wirst in jedem Augenblick von Mutter Erde getragen und versorgt. Wir werden das Gefühl der inneren Sicherheit und Stabilität durch die Verbindung zur Erde und deinem Körper stärken und so Vieles mehr. Lass Dich einfach durch jeden der besonderen Rauhacht-Tage von mir begleiten und halte Dir vor Augen! All die Tipps für die jeweilige Rauhacht sind liebevolle Einladungen, Du kannst sie nach Deinem Belieben anpassen und verändern. Bitte folge hier vollkommen Deinem weisen Herzen.



DEIN ANKER FÜR DAS NEUE JAHR:

Was mit diesem Buch über die Zeit der Rauhnacht-Reise entsteht, ist ein sehr persönlicher Anker für alles, was Dich trägt und nährt. Für das, was Dir wirklich wichtig ist. Mit Deinen Notizen darfst Du Dir ein Fundament für das kommende Jahr schaffen, auf das Du das ganze Jahr über immer wieder zugreifen kannst. Alles, was sich während der Rauhnächte in Dir bewegt, wandelt und weiterentwickelt, wird in den folgenden Monaten seinen Niederschlag in Deinem Leben finden. So ist die Reise, die wir gemeinsam erleben, ein Weg nach innen und gleichzeitig einer nach außen. Denn die Impulse, die Du erhältst, werden Dich Schritt für Schritt auf Deinem Weg weiterführen. Und wenn Du im kommenden Jahr zurückblickst und Deine Eintragungen, Impulse und Gedanken liest, wirst Du erstaunt sein, worüber Du in dieser besonderen Zeit schon alles nachgedacht und was Du empfunden oder gar vorausgeahnt hast.

AUFGABE - RAUHNACHT-WUNDER

In diesem Jahr möchte ich Dich dazu inspirieren Dich für die kleinen und großen Wunder, die Dir täglich begegnen zu öffnen. Oftmals sind wir so stark in unseren Alltags-Tätigkeiten und Erledigungen verstrickt, dass uns die zahlreichen Wunder, die unseren Weg kreuzen, entgehen. Deshalb möchte ich, dass Du Dich ab diesem Augenblick, wo Du diese Worte liest, ganz achtsam für all die Wunder öffnest, die Dir begegnen wollen. Werde bewusster Beobachter während der Rauhächte und notiere HIER all die Raunacht-Wunder, die Du erleben darfst. (PS: Du bist herzlich dazu eingeladen, Deine Wunder auch in der Telegram-Gruppe mit uns zu teilen)

Was ist dein Rauhacht-Wunder?

Schreibe hier die Wunder auf, die Du während der Rauhächte erleben durftest - betrachte diese Aufgabe auch als Inspiration für all Deine Lebenstage. Denn eines ist sicher! Wenn Du die Wunder in Dein Leben einlädst, dann geschehen sie auch!





Der Geist der Rauh Nächte - Und die liebevolle innere Führung

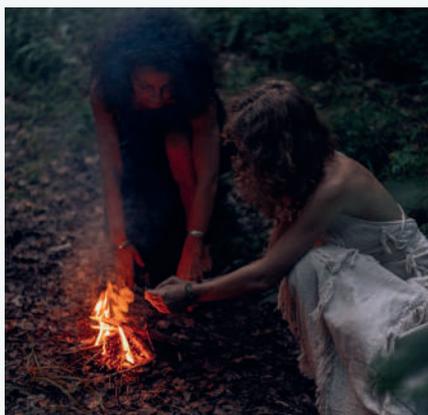
Es ist nicht immer einfach, zu wissen, was man eigentlich will. Es gibt so viele Möglichkeiten, und gerade jetzt, wo so viel im Wandel ist, fällt es oftmals schwer, herauszufinden, wohin uns unser Herz eigentlich leiten möchte. Vielleicht geht es Dir genauso. Solche Zeiten ermutigen uns, das Beste in uns zu entdecken und aktiv in unser Leben einzubringen. Nur wie finden wir heraus, was wir in unserem Leben wirklich wollen? Und wenn wir es wissen, wie können wir erfahren, wie wir es in die Realität bringen?

Diese Fragen und weitere werden wir innerhalb der Rauh nacht-Reise zusammen beantworten und den "Geist der Rauh Nächte" um Unterstützung und liebevolle Führung bitten. Besonders dann, wenn Du nicht genau weißt, was sich weiter entwickeln möchte, oder wohin Du gehen willst, solltest Du Dir die Zeit nehmen, um durch die Magie der Rauh Nächte und Deine Innenkehr mehr Klarheit für Deinen inneren Ruf zu gewinnen. Fühle Dich dazu inspiriert, die magische Atmosphäre der Rauh Nächte zu genießen und auf Deine inneren Stimmen zu hören. Mit den Angeboten innerhalb unserer gemeinsamen Reise kannst Du nach und nach herausfinden, was für Dich wirklich wichtig ist. Es ist wohl für die meisten von uns heute ein langsames Entdecken des Neuen, obwohl die äußere Welt und die Zeit gefühlt so schnell an uns vorbeirast. Deshalb frage Dich während dieser Tage:

Was möchte ich ins Leben bringen?

Vielleicht gibt es schon bestimmte Dinge, die Dich anziehen, und Du weißt, in welchen Bereichen Du im neuen Jahr besonders intensiv lernen und wachsen möchtest. Die Themen können ganz unterschiedlich sein. Vielleicht möchtest Du Dein Familienleben vertiefen, Deine Partnerschaft beleben, beruflich wachsen oder wieder mehr Natur und Selbstverbundenheit in mein Leben bringen. Vielleicht überlegst Du, Deinen Lebensrhythmus so anzupassen, dass er Dir richtig guttut. Viele von uns suchen auch nach Möglichkeiten, wie sie einen Beitrag zu einer besseren Zukunft für alle leisten können. Nehme Dir täglich ausreichend Zeit - Aus eigener Erfahrung würde ich 30-60 Minuten täglich für Deine Me-Time zum Meditieren, für die Rituale und zum Reflektieren einplanen.

Nutze die folgende Seite, um Dich schon vor unserem Herzens-Wünsche-Ritual mit der Frage zu beschäftigen, was Du Dir vom Herzen her wünschst? Was möchtest Du Dir ganz persönlich im neuen Jahr an Wünsche erfüllen? Wofür schlägt Dein Herz? Was möchtest Du ganz bewusst erleben oder erschaffen? Du kannst hierfür Dein Herz ganz bewusst befragen, indem Du eine Hand auf Dein Herz legst, Dich auf Deinen Atem konzentrierst und Deine Gedanken ruhiger werden lässt. Übe Dich darin, Deinem Herzen neue Fragen zu stellen und frage Dein Herz, WAS WÜNSCHEN WIR UNS? (Wir steht für Deine Persönlichkeit im Einklang mit Deinem wahren höheren Selbst) Was möchtest Du aus Dir selbst heraus zum Ausdruck bringen? Wonach sehnt sich dein Herz?



DIE RAUHNÄCHTE GESTALTEN UND VORBEREITEN



Was sollte ich beachten und was brauche ich für die Rauhnacht-Reise?

Erst einmal ist das Workbook wie folgt aufgebaut: Du findest auf den folgenden Seiten eine Checkliste, in der Du alles eintragen darfst, was Du Dir persönlich für Deine Rauh Nächte besorgen und herrichten möchtest. Ebenso gebe ich Dir einige Ideen vor, wie ich meine Rauh Nächte gestalte und was ich dafür verwende und warum. Im Anschluss gehen wir kurz auf das Thema der Rituale ein, denn innerhalb der Rauh Nächte möchte ich Dich dazu einladen, kleine Rituale in Deinen Alltag zu integrieren, um Dich intensiver mit Dir selbst, Deiner Intention und der Magie der Rauh Nächte zu verbinden. Danach gehen wir in die Reflexionsfragen zum Jahreswechsel über. Du darfst frei entscheiden, wann Du diese Fragen beantworten möchtest. Im Anschluss findest Du für jede Rauh nacht ein extra Kapitel. Dieses Kapitel wird ebenso im Online Kurs hinterlegt sein.

CHECKLISTE FÜR DEINE RAUHNÄCHTE

HIER TRAGE ICH DIR ALLES EIN, WAS DU FÜR UNSERE RAUHNACHT-REISE BRAUCHEN KÖNNTEST - ES SIND NUR EINLADUNGEN! DU DARFST FREI ENTSCHIEDEN, WIE DU DEINE RAUHNÄCHTE GESTALTEN MÖCHTEST. FÜHLE DICH FREI!

- 13 Herzenswünsche - Ritual vorbereiten

- 12 Kerzen für das tägliche Ritual besorgen

- Ruhe und Ritualplatz gestalten - ggf. einen Rauhnacht-Altar herrichten

- Für das Räucheritual kannst Du weißen Salbei, Weihrauch oder Palo Santo besorgen, sofern Du kein Paket bei mir gebucht hast.

- Alternativ eignen sich für die Rituale auch ätherische Öle oder Salbei und Weihrauch in Spray Form.

- Für den Altar eignen sich getrocknete Rosenblüten, frische Blumen, 3 Kerzen, Heilsteine (Wenn Du welche hast), Räucherstäbchen bei Bedarf und Orakelkarten bei Bedarf (Wie ziehen ohnehin jeden Tag eine Karte)

- Lege dir ein Notizbuch und einen Stift an deinen Ritual und Ruheplatz

- Lege einen Zeitraum für das tägliche Rauhnacht-Ritual fest

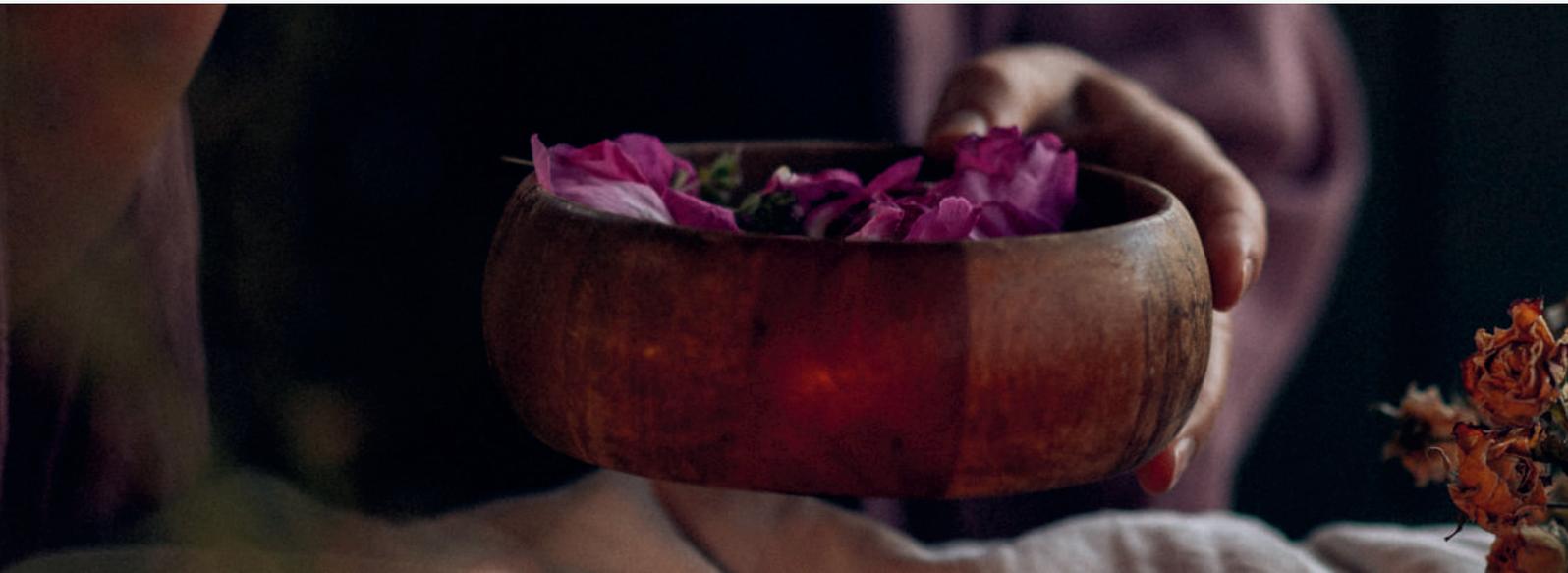


Rituale

Während der
Rauhnächte

Rauhnacht-Rituale

Was ist das Besondere an der Durchführung von Ritualen während der Rauhnächte?



Die Durchführung von Ritualen während der Rauhnächte ist besonders, weil diese Zeit in vielen kulturellen und spirituellen Traditionen als äußerst bedeutsam betrachtet wird. Hier sind einige Besonderheiten, die die Rituale während der Rauhnächte auszeichnen:

SPIRITUELLE BEDEUTUNG:

- Die Rauhnächte gelten als eine Zeit, in der die Grenzen zwischen den Welten dünn sind. Dies schafft eine erhöhte spirituelle Atmosphäre und die Möglichkeit, eine tiefere Verbindung zu höheren Ebenen herzustellen. Es wird angenommen, dass spirituelle Praktiken in dieser Zeit besonders wirksam sind.

ÜBERGANG UND TRANSFORMATION:

- Die Rauhnächte markieren den Übergang vom alten zum neuen Jahr. Diese Zeit wird als Phase der Transformation und des Wandels betrachtet. Rituale während der Rauhnächte können dazu beitragen, das Vergangene zu verabschieden und sich auf Neues auszurichten.



SELBST-REFLEXION:

Die Rauhächte laden zur Reflexion über das vergangene Jahr ein. Es ist eine Zeit, um innezuhalten, Erfahrungen zu überdenken, persönliches Wachstum zu bewerten und sich auf die Zukunft vorzubereiten. Rituale unterstützen diese Reflexion.

ORAKEL - KARTENZIEHEN:

Das Ziehen von Orakelkarten ist eine sehr beliebte Praktik während der Rauhächte. Sie erleichtern die Entscheidungsfindung, unterstützen die Intuition und können optimal während der Rituale integriert werden.

REINIGUNG UND SCHUTZ:

Rituale während der Rauhächte beinhalten oft Reinigungspraktiken. Das Räuchern mit heiligen Kräutern wie weißem Salbei oder Palo Santo dient der energetischen Reinigung von Räumen und Personen. Es wird angenommen, dass dies negative Energien vertreibt und Schutz bietet.

MANIFESTATION & ABSICHTEN:

Die Rauhächte bieten eine optimale Zeit, um klare Absichten für das kommende Jahr zu setzen. Rituale helfen dabei, diese Absichten zu manifestieren. Das Schreiben von Intentionen, das Anzünden von Kerzen oder andere symbolische Handlungen unterstützen diesen Prozess.





MUSS BEI JEDEM
RITUAL WÄHREND
DER RAUHNÄCHTE
GERÄUCHERT
WERDEN?

Nein, es ist nicht zwingend erforderlich, bei jedem Ritual während der Rauh Nächte zu räuchern. Das Räuchern ist eine traditionelle Praxis, die oft mit den Rauh Nächten in Verbindung gebracht wird, aber die Wahl, es in deine Rituale einzubeziehen, liegt ganz bei dir. Räuchern kann eine bedeutungsvolle und spirituelle Erfahrung sein, die Reinigung, Schutz und eine Verbindung mit höheren Ebenen fördert. Es wird oft verwendet, um eine heilige Atmosphäre zu schaffen und den Geist auf bestimmte Absichten oder Ziele auszurichten.

Wenn du dich jedoch mit dem Räuchern nicht wohl fühlst, aus gesundheitlichen Gründen nicht räuchern kannst oder einfach andere Praktiken bevorzugst,

ist das völlig in Ordnung. Die Rauh Nächte bieten Raum für eine Vielzahl von Ritualen und Praktiken, und es ist wichtig, dass du das Ritual wählst, das sich für dich persönlich stimmig anfühlt.

Du könntest stattdessen Meditation, Gebete, Visualisierungen, Orakelarbeit, das Schreiben von Intentionen, das Anzünden von Kerzen oder andere symbolische Handlungen in deine Rauh Nachtsrituale einbeziehen. Das Wichtigste ist, dass das Ritual für dich sinnvoll und bedeutsam ist und dass es dich dabei unterstützt, dich auf deine Absichten und Wünsche für die kommenden Monate zu konzentrieren.

Tipp: Anstatt des Räuchermaterials kannst Du auch hochwertige ätherische Öle verwenden.





INSPIRATIONEN, MIT
DENEN DU DEINE
RAUHNÄCHTE
INDIVIDUALISIEREN
KANNST

WAS IST DAS BESONDERE AN EINEM ALTAR WÄHREND DER RAUHNÄCHTE?

Ein Altar während der Rauhnächte ist ein heiliger Raum, der dazu dient, die Energie der Jahreswende zu ehren und zu lenken. Hier sind einige Besonderheiten und Überlegungen beim Aufbau eines Rauhnachtsaltars:

INTENTION SETZEN:

Überlege dir, welche Absicht du mit deinem Rauhnachtsaltar verfolgen möchtest. Soll er Reinigung, Schutz, Manifestation von Absichten oder spirituelle Verbindung symbolisieren? Vielleicht möchtest du mit dem Gestalten eines Altars auch die Verbindung mit deinem wahren Selbst stärken?

AUSWAHL DER ELEMENTE:

- **Weißer Kerzen:** Weiße Kerzen symbolisieren Reinheit und werden oft verwendet, um Licht in die Dunkelheit zu bringen.
- **Räucherwerk:** Räucherkomponenten wie weißer Salbei, Palo Santo oder Myrrhe schaffen eine heilige Atmosphäre und unterstützen Reinigungsrituale.
- **Symbole für Absichten:** Platziere Symbole oder Gegenstände, die deine Absichten für das kommende Jahr repräsentieren. Dies könnten Bilder, Symbole oder persönliche Gegenstände sein.
- **Natur-Elemente:** Integriere Elemente aus der Natur, wie Steine, Tannenzweige oder Zapfen, um die Verbindung zur natürlichen Welt zu betonen. Auch getrocknete Blüten eignen sich super!

AUSRICHTUNG NACH DEN HIMMELSRICHTUNGEN:

Berücksichtige die Himmelsrichtungen bei der Anordnung deiner Altarelemente. Dies kann die Energie lenken und symbolisch den Zyklus des Jahres repräsentieren. Tipps hierzu findest Du auf der nächsten Seite.

REINIGUNG UND SEGNUNG:

Reinige und segne die Elemente deines Altars, bevor du mit dem Aufbau beginnst. Dies kann durch Räuchern oder persönliche Segensworte geschehen.

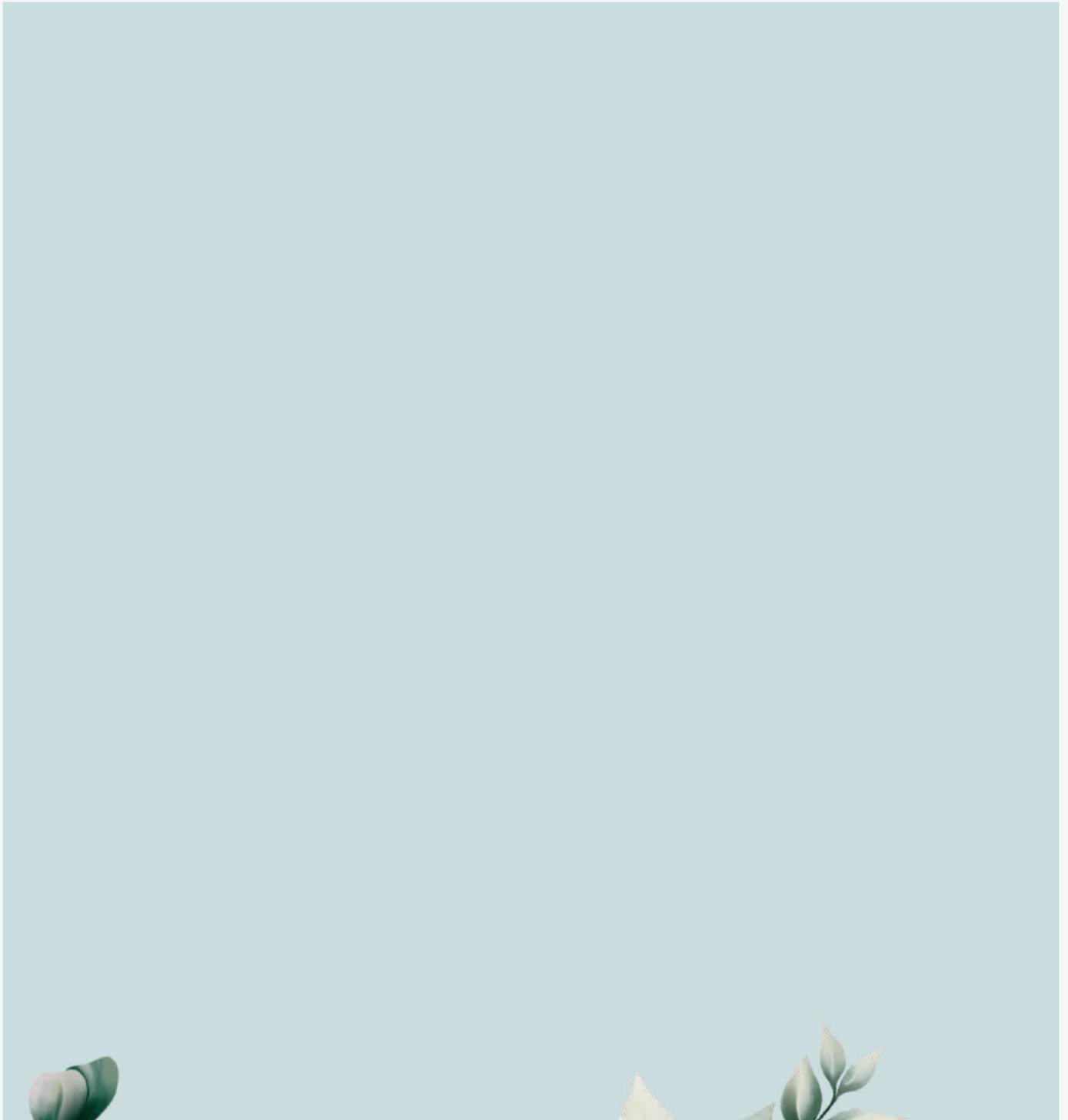
ZEIT FÜR MEDITATION UND RITUALE:

Nutze deinen Rauhnachtsaltar für Meditationen und Rituale. Setze dich in Ruhe hin, entzünde Kerzen und räuchere, um dich auf die spirituelle Energie der Rauhnächte einzustimmen.



DEINE ABSICHT FÜR EINEN ALTAR INNERHALB DER RAUHNÄCHTE

Formuliere auf dieser Seite deine Absichts-Erklärung hinter dem Gestalten eines Altars?
Was möchtest Du mit dieser heiligen Geste in deinem Leben und innerhalb des
Jahreswechsels stärken?





DIE 4 HIMMELSRICHTUNGEN

Die Berücksichtigung der Himmelsrichtungen bei der Gestaltung deines Rahnachtsaltars kann eine kraftvolle Möglichkeit sein, die Energie des Altars zu lenken und symbolisch den Zyklus des Jahres zu repräsentieren. Hier sind einige Tipps, wie du die Himmelsrichtungen einbeziehen kannst:



ORIENTIERUNG DES ALTARS:

Überlege, welche Himmelsrichtung für dich persönlich eine besondere Bedeutung hat. Traditionell werden die Himmelsrichtungen oft mit bestimmten Energien oder Qualitäten in Verbindung gebracht. Zum Beispiel wird dem Osten häufig Neubeginn und Erneuerung zugeordnet, während der Westen mit Abschluss und Loslassen in Verbindung steht. **PS:** Hierzu gibt es eine Kompassapp, durch die du die Himmelsrichtungen ermitteln kannst.



DER OSTEN:

:Element: Luft

Symbolik: Der Osten wird oft mit dem **Sonnenaufgang**, dem **Frühling** und dem **Neubeginn** assoziiert. Es repräsentiert den **Beginn eines Zyklus**, frische **Energie** und **Klarheit**. In einigen Traditionen steht der **Osten** für Geist, **Inspiration** und **intellektuelles Wachstum**. > **Tierkreiszeichen:** Zwillinge | Waage | Wassermann > Hier eignet sich das Räuchermaterial am Altar (Wenn Du aus gesundheitlichen Gründen nicht räuchern kannst, dann wäre ein Defuser mit ätherischen Ölen eine gute Alternative.



DER WESTEN:

Element: Wasser

Symbolik: Der **Westen** wird mit dem **Sonnenuntergang**, dem **Herbst** und dem **Abschluss** assoziiert. Es symbolisiert das **Ende eines Zyklus**, **Loslassen** und **Reflexion**. In einigen Traditionen steht der Westen für **Emotionen**, **Intuition** und das **Unterbewusste**. **Tierkreiszeichen:** Krebs | Skorpion | Fische > Platziere eine kleine Schale oder ein Gefäß mit Wasser auf deinem Altar. Du kannst eine klare Glasschale wählen, um die Reinheit und Klarheit des Wassers zu betonen.

DIE 4 HIMMELSRICHTUNGEN



DER NORDEN:

Element: Erde

Symbolik: Der Norden wird mit der Mitternacht, dem Winter und der Stabilität assoziiert. Es repräsentiert **Standhaftigkeit, Ruhe** und **Erdung**. In einigen Traditionen steht der Norden für **Körper, Materie** und praktisches **Handeln**. > **Tierkreiszeichen:** Stier | Jungfrau | Steinbock - Hier eignen sich Naturmaterialien für deinen Altar, die Du auch selbst sammeln kannst.



DER SÜDEN:

Element: Feuer

Symbolik: Der Süden wird mit dem **Mittag**, dem **Sommer** und der **Aktivität** assoziiert. Es symbolisiert **Energie, Leidenschaft** und **Wachstum**. In einigen Traditionen steht der Süden für **Kreativität, Spiritualität** und **Lebenskraft**. > **Tierkreiszeichen:** Widder | Löwe | Schütze - Hier eignen sich weiße Kerzen für deinen Altar - Ebenso darfst Du Dich dazu inspiriert fühlen etwas Kreatives zu erschaffen, um es ebenso an deinen Altar zu legen.

Was Du hierfür brauchen könntest:

- Osten** - Luft - Räuchermaterial o.ä.
- Westen** - Wasser - Wasserschale
- Norden** - Materialien aus der Natur - Blüten & Bätter o.ä.
- Süden** - Feuer - Weiße Kerzen



DIE 4 ELEMENTE WÄHREND DER RAUHNÄCHTE

Besonders während der Rauhnight-Rituale ist die Integration der 4 Elemente sehr wertvoll und stärkend. Deshalb wollte ich sie für Dich unbedingt mit in dieses Workbook integrieren.



ELEMENT FEUER

Das Feuerelement repräsentiert die Kraft des Wandels, des Lichts und der Transformation. Es steht für die Energie des Antriebs, der Inspiration und der Lebenskraft. In vielen Kulturen wird das Feuer als heilig betrachtet und symbolisiert spirituelles Wachstum und Reinigung. Ebenso kannst Du mithilfe des Feuers Deine Intentionen verstärken und auf besondere Weise Licht und Wärme in die dunkelste Jahreszeit bringen. Nutze das Feuer, um Altes zu verbrennen, Platz für Neues zu schaffen und die Leidenschaft für deine spirituelle Reise zu entfachen.



Astrologisch:



Astrologisch wird das Feuerelement den Sternzeichen **Widder**, **Löwe** und **Schütze** zugeordnet. Es verkörpert **Leidenschaft**, **Kreativität** und **transformierende Energie**. Hierzu gehen wir innerhalb der einzelnen Rauhacht-Tage innerhalb des astrologischen Part intensiver ein.

INTEGRATION DES FEUERS IN RAUHNACHT-RITUALE:

Kerzenrituale:

- Entzünde Kerzen in deinen Rauhachtsritualen, um Licht in die Dunkelheit zu bringen. Jede Kerzenfarbe kann spezifische Absichten unterstützen, z.B., rote Kerzen für Energie und Leidenschaft, gelbe für Klarheit und Kreativität.

Feuermeditation:

- Setze dich vor eine offene Flamme, sei es von einer Kerze oder einem kleinen Lagerfeuer. Meditiere über die Wärme und Kraft des Feuers. Visualisiere, wie es negative Energien verbrennt und Platz für Neues schafft.

Feuerschale im Freien:

- Wenn möglich, entfache eine Feuerschale im Freien. Schreibe auf kleine Zettel, was du loslassen möchtest, und wirf sie ins Feuer, während du die Transformation in deinem Leben manifestierst.

Feueraspekte in der Astrologie erkunden:

- Erfahre mehr über die astrologischen Eigenschaften des Feuerelements. Erforsche für Dich, wie die energetischen Qualitäten der Rauhächte in Verbindung mit dem Feuer in deinem persönlichen Horoskop stehen. Wie viel Feuer steckt laut deinem Horoskop in Dir? Welche Eigenschaften repräsentiert das Feuer? Erfahre mehr über dein persönliches Geburtshoroskop.



Astrologisch:



Astrologisch wird das **Wasserelement** den Sternzeichen **Krebs**, **Skorpion** und **Fische** zugeordnet. Es repräsentiert **Emotionen**, **Intuition** und den **Fluss** des **Lebens**. Hierzu gehen wir innerhalb der einzelnen Ruhnacht-Tage innerhalb des astrologischen Part intensiver ein.

ELEMENT WASSER

Wasser ist mit **Reinigung**, **Heilung** und der **Quelle tiefen Wissens** verbunden. Wasser symbolisiert auch die Verbindung zur **Spiritualität** und die Fähigkeit, sich den Veränderungen des Lebens anzupassen. Die Integration des Wasserelements in die Ruhnacht-Rituale ermöglicht eine tiefere Verbindung mit deinen Emotionen, Intuition und spirituellen Heilungskräften. Nutze die kraftvolle Energie des Wassers, um in dieser besonderen Zeit eine innere Erneuerung zu erfahren.

INTEGRATION DES WASSERS IN RAUHNACHT-RITUALE:

Wassermeditation:

- Setze dich an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und stelle dir vor, wie eine klare Quelle vor dir sprudelt. Tauche mental in dieses Wasser ein und lasse es jede Zelle deines Körpers durchspülen. Fühle, wie alles Schwere aus dir heraus gespült wird. TIPP: Du kannst diese Kurzmeditation auch unter der Dusche durchführen.

Wasser in der Natur:

- Falls möglich, suche während der Ruhnächte einen ruhigen Bach oder See auf. Lasse den Klang des Wassers auf dich wirken und spüre, wie es die Energie in dir ausgleicht. Vielleicht ruft dich das Wasser dazu auf, eine Runde darin zu baden. Bitte wärme Dich hierzu optimal auf und gönne Dir ein kurzes Eisbad (nicht länger als 2 Minuten) und spüre die intensive Stille und Verbundenheit zu Dir Selbst in diesem magischen Augenblick.

Astrologisches Wasserelement erkunden:

- Erfahre mehr über die astrologischen Aspekte des Wasserelements in deinem Geburtshoroskop. Erforsche, wie viel des Wasser-Elements in Dir steckt und welche Fähigkeiten hiermit verbunden sind.

Astrologisch:



Astrologisch wird das Element Luft den Sternzeichen **Zwillinge**, **Waage** und **Wassermann** zugeordnet. Es repräsentiert die **Welt der Gedanken**, **Kommunikation** und **geistigen Klarheit**. Hierzu gehen wir innerhalb der einzelnen Ruhnacht-Tage innerhalb des astrologischen Part intensiver ein.

ELEMENT LUFT:

Das Element Luft steht für Kommunikation, Gedanken und geistige Klarheit. Es symbolisiert den freien Fluss von Informationen, den Austausch von Ideen und die Fähigkeit, bewusste Entscheidungen zu treffen. Luft bringt Frische, Klarheit und den Geist der Freiheit. Die Integration des Luftelements in die Ruhnacht-Rituale eröffnet den Raum für klare Gedanken, kreative Ideen und eine erfrischte geistige Klarheit. Nutze die Energie der Luft, um während dieser besonderen Zeit eine neue Perspektive zu gewinnen und deine Absichten zu stärken.

INTEGRATION DER LUFT IN RAUHNACHT-RITUALE:

Luftreinigung mit Räucherwerk:

- Verwende luftige Räucherstoffe wie Lavendel oder Weihrauch, um den Raum zu reinigen. Lass den aufsteigenden Rauch negative Energien vertreiben und schaffe Raum für klare Gedanken.

Feder für Leichtigkeit:

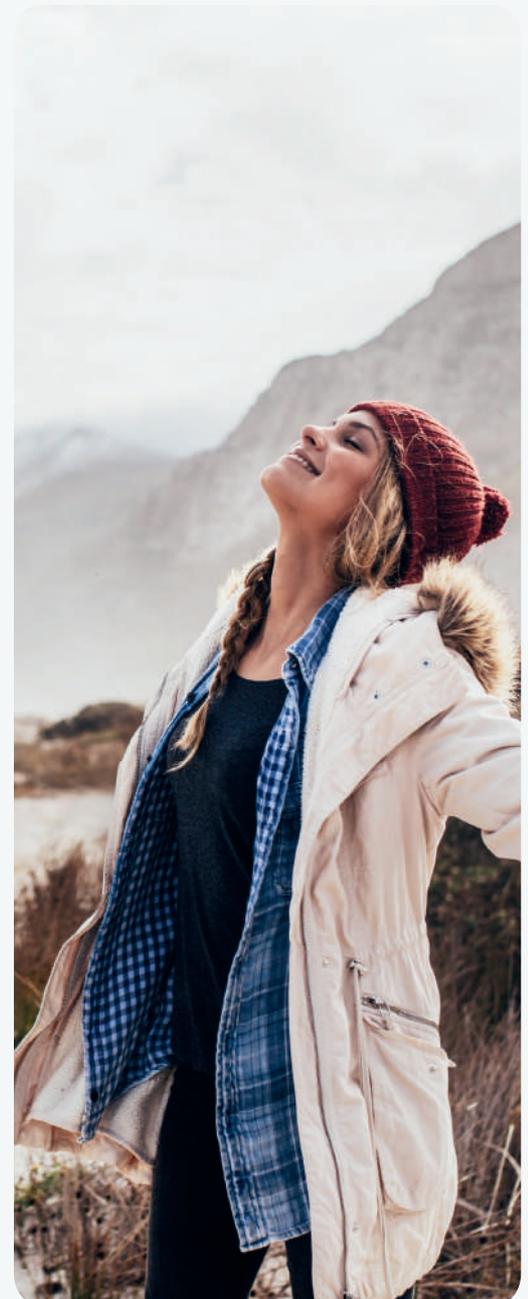
- Halte eine Feder in der Hand und fächere sie leicht durch die Luft. Visualisiere, wie die Luft deine Gedanken klärt und dir einen klaren Blick auf deine Absichten ermöglicht.

Luftige Meditation:

- Setze dich an einen luftigen Ort im Freien. Schließe die Augen und konzentriere dich auf den Wind, der um dich herum weht. Lass die Luft, die Gedankenklarheit fördern und neue Perspektiven öffnen.

Astrologisches Element Luft erkunden:

- Erfahre mehr über die astrologischen Aspekte des Luftelements in deinem Geburtshoroskop. Finde heraus, wie viel des Luft-Elements in Dir steckt und welche Eigenschaften und Lernaufgaben mit diesem Element verbunden sind.





ELEMENT ERDE:

Das Element Erde steht für **Stabilität**, **Erdung** und die **physische Welt**. Es symbolisiert das **Fundament**, auf dem wir stehen, und **verbindet** uns mit den Rhythmen der **Natur**. Erde gibt uns **Kraft**, **Sicherheit** und die **Fähigkeit**, unsere **Träume** zu verwirklichen. Die Integration des Erdelements in die Rauhacht-Rituale ermöglicht eine **tiefe Erdung** und Verbindung mit der stabilen Energie der Natur. Nutze die Kraft der Erde, um deine Absichten zu festigen und dich während dieser Zeit der Rauhächte zu stabilisieren - Stärke durch den Rückzug in DIR deine innere Sicherheit und dein Urvertrauen.

INTEGRATION DER ERDE IN RAUHNACHT-RITUALE:

Erdung vor dem Ritual:

- Bevor du mit einem Rauhacht-Ritual beginnst, verbinde dich mit der Erde. Stelle dir vor, wie Wurzeln aus deinen Füßen in den Boden wachsen und dich mit der stabilen Energie der Erde verankern.

Erdenmeditation:

- Setze dich im Freien auf den Boden und spüre die Erde unter dir. Schließe die Augen und konzentriere dich darauf, wie die Erde dich stützt und stabilisiert. Visualisiere, wie du in die Energie der Erde eingebettet bist.

Steine für Intentionen:

- Wähle einen Stein, der zu deinen Absichten passt, und halte ihn in deinen Händen. Lade den Stein mit deinen Absichten auf und platziere ihn auf deinem Altar als Symbol für manifestierte Ziele.



Astrologisch:

Astrologisch wird das **Element Erde** den Sternzeichen **Stier**, **Jungfrau** und **Steinbock** zugeordnet. Es repräsentiert **Stabilität**, **Erdung** und die **physische Manifestation**.

Astrologisches Element Erde erkunden:

- Erfahre mehr über die astrologischen Aspekte des Erdelements in deinem Geburtshoroskop. Wie viel Element Erde steckt in Dir und welche Eigenschaften und Lernaufgaben werden diesem Element in Dir zugeordnet?

A person is sitting on a beach at dusk. The person's legs are visible, wearing a dark patterned dress. Their right hand is resting on the sand, with white-painted fingernails. The background shows the ocean and a dark sky. The text is overlaid on the lower left side of the image.

Wie kann ich
während der
Rauhnächte meine
männliche und
weibliche Energie
in Balance bringen?

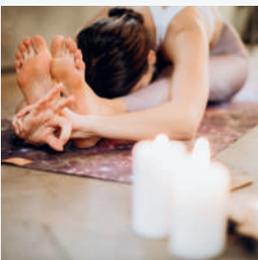
WEIBLICHE & MÄNNLICHE ENERGIE

Die Rauhächte bieten eine kraftvolle Zeit für innere Reflexion, Selbstentdeckung und spirituelle Verbindung. Um deine weibliche intuitive Kraft zu stärken und männliche und weibliche Energien ins Gleichgewicht zu bringen, kannst du verschiedene Rituale und Praktiken während dieser besonderen Zeit durchführen:



MÄNNLICHE UND WEIBLICHE ASPEKTE ERKUNDEN:

Reflektiere über die männlichen und weiblichen Aspekte in dir. Achte darauf, ob du in bestimmten Lebensbereichen mehr männliche oder weibliche Energie ausdrückst. Nutze die Rauhächte, um ein Gleichgewicht zu finden und beide Aspekte in Harmonie zu bringen.



YIN YOGA UND MEDITATION:

Praktiziere Yin Yoga, eine sanfte und lang gehaltene Form des Yoga, um die weiblichen Energien zu fördern. Verbinde diese Praxis mit Meditation, um eine tiefere Verbindung zu deinem inneren Selbst zu schaffen.



TANZ UND BEWEGUNG:

Tanze als Ausdruck weiblicher Energie. Bewegung, insbesondere Tanz, kann eine kraftvolle Möglichkeit sein, die weibliche Intuition zu wecken und den Energiefluss im Körper zu fördern.



WEIBLICHE ARCHETYPEN:

Erforsche während der Rauhächte die verschiedenen weiblichen Archetypen, wie die Göttin, die Mutter, die Weise Frau, die Kriegerin usw. Identifiziere, welche Aspekte dieser Archetypen in dir besonders präsent sind, und ehre sie in deinen Rauhächtsritualen.



NATURVERBINDUNG:

Verbringe Zeit in der Natur und verbinde dich bewusst mit den weiblichen Aspekten der Erde. Setze dich an einen ruhigen Ort, lausche den Klängen der Natur und spüre die Erdverbundenheit.

Weiblichkeit - Weibliche Eigenschaften:

Wenn wir über weibliche und männliche Energie sprechen, haben wir oftmals sehr individuelle Vorstellungen davon, was diese beiden Energie in uns bedeuten. Deshalb lade ich Dich dazu ein, die Geschichte hinter dem Wort „Weiblichkeit“ für Dich aufzuschreiben und Dich ebenso dafür zu öffnen, was „Weiblichkeit“ auch sein kann.



Männlichkeit - Männliche Eigenschaften:

Wenn wir über weibliche und männliche Energie sprechen, haben wir oftmals sehr individuelle Vorstellungen davon, was diese beiden Energie in uns bedeuten. Deshalb lade ich Dich dazu ein, die Geschichte hinter dem Wort „Männlichkeit“ für Dich aufzuschreiben und Dich ebenso dafür zu öffnen, was „Männlichkeit“ auch sein kann.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DIE HEILIGE PRAXIS DES RÄUCHERNS MIT WEISSEM SALBEI

Wenn du die heilige Praxis des Räucherns mit weißem Salbei in Ehren weiterführen möchtest, ist es wichtig, dies mit Respekt, Achtsamkeit und Wissen zu tun.

Respekt vor der Pflanze:

Achte darauf, dass du weißem Salbei mit Respekt gegenüber der Pflanze und ihrer heiligen Bedeutung begegnest. Verwende es nicht leichtfertig und erkenne die spirituelle Tiefe an, die mit dieser Praxis verbunden ist.

Rituelle Reinigung:

Wenn du weißes Salbei für rituelle Reinigungen verwendest, sei im Moment präsent. Konzentriere dich auf die Absicht hinter der Reinigung und ehre die spirituelle Tiefe dieses Prozesses.

Verantwortungsbewusste Nutzung:

Verwende weißem Salbei verantwortungsbewusst und nur dann, wenn du es wirklich für nötig hältst. Respektiere die Traditionen und die Kultur, aus der diese Praxis stammt.





SEI DANKBAR ÜBER DIE GESCHENKE DER NATUR

und fühle die Verbundenheit mit der Erde. Das Gefühl der Dankbarkeit und Achtsamkeit während der Praxis verstärkt die spirituelle Bedeutung. Indem du diese Praktiken mit Respekt und Achtsamkeit weiterführst, kannst du die tiefe spirituelle Bedeutung von weißem Salbei ehren und gleichzeitig sicherstellen, dass dies auf eine kulturell respektvolle und nachhaltige Weise geschieht.

PALO SANTO

WELCHE BEDEUTUNG HAT PALO SANTO? WIE KANN ICH ES EHRENVOLL IN MEINER RAUHNACHTREISE ANWENDEN?

Palo Santo, was übersetzt "**heiliges Holz**" bedeutet, stammt aus den Wäldern von Südamerika, insbesondere aus Ländern wie Peru und Ecuador. Es hat in verschiedenen indigenen Kulturen eine lange Tradition und wird für seine spirituellen und energetischen Eigenschaften geschätzt.

- **Spirituelle Reinigung:** Palo Santo wird oft für spirituelle Reinigungsrituale verwendet, um negative Energien zu vertreiben und positive Energien anzuziehen.
- **Schutz:** Es wird als schützendes Werkzeug betrachtet, das einen energetischen Schutzkreis schafft und negative Einflüsse abwehrt.
- **Heilung:** Palo Santo wird auch mit heilenden Eigenschaften in Verbindung gebracht, sowohl auf physischer als auch auf emotionaler Ebene.
- **Verbindung zu spirituellen Welten:** In schamanischen Praktiken wird Palo Santo verwendet, um die Verbindung zu den spirituellen Welten zu intensivieren und spirituelle Erlebnisse zu erleichtern.
- **Rituale und Zeremonien:** Es spielt eine zentrale Rolle in verschiedenen Riten, Zeremonien und spirituellen Praktiken, sowohl in indigenen Gemeinschaften als auch in modernen spirituellen Bewegungen.

EHRENVOLLE ANWENDUNG IN DEINER RAUHNACHTREISE:

Wenn du Palo Santo in deiner Rauhacht-Reise verwenden möchtest, kannst du dies auf verschiedene Weisen tun, um die spirituellen Eigenschaften zu ehren:

RÄUCHERRITUAL:

Entzünde das Palo Santo und lass den Rauch den Raum durchdringen. Konzentriere dich dabei auf deine Absicht für die Rauhacht, sei es Reinigung, Schutz oder spirituelle Verbindung.

MEDITATION UND KONTEMPLATION:

Halte das brennende Palo Santo während deiner Meditation in der Hand. Lass den Duft dich umgeben und nutze diesen Moment für Selbstreflexion und spirituelle Kontemplation.

ENERGETISCHE REINIGUNG:

Verwende Palo Santo, um dich selbst oder deine Umgebung energetisch zu reinigen. Streiche den Rauch über deinen Körper oder durch den Raum, während du negative Energien loslässt und positive Energie einlädst.

VERBINDUNG ZUR NATUR:

Nutze Palo Santo als Mittel, um eine tiefere Verbindung zur Natur herzustellen. Achte dabei auf die Einzigartigkeit des Holzes und sei dir der spirituellen Präsenz bewusst, die es repräsentiert.



RÄUCHERRITUAL

VORBEREITUNG EINES RÄUCHER-RITUALS - WAS BRAUCHST DU DAFÜR? WAS GIBT ES FÜR ALTERNATIVEN?

Ein Räucherritual mit weißem Salbei kann besonders effektiv sein, wenn du das Loslassen von Altlasten und die Neuausrichtung in deinem Leben fördern möchtest. Weißer Salbei wird traditionell von vielen indigenen Kulturen für Reinigungsrituale verwendet und ist dafür bekannt, negative Energien zu vertreiben. ***Hier ist ein einfaches Ritual:***



WAS DU BENÖTIGST:

- ✓ Palo Santo-Sticks , weißen Salbei oder ätherische Öle (wie Salbeiöl)
- ✓ Kerzen
- ✓ Eine kleine Schale mit Wasser
- ✓ Ein Heilstein oder Kristall (z.B., Bergkristall für Klarheit)
- ✓ Eine Feder
- ✓ Dein bevorzugter Räuchertee (z.B., Kamillen- oder Lavendeltee)

Vorbereitung des Raumes: Palo Santo / Salbei oder Ätherisches Öl)

- Finde einen ruhigen Raum, in dem du ungestört bist. Dimme das Licht und entzünde die Kerzen. Die Kerzen stehen für das Element Feuer.

Einstimmen:

- Setze oder stelle dich bequem hin und atme tief ein und aus. Nimm einige Momente, um in deine Mitte zu kommen. Spüre deine Verbindung zur Erde.

Reinigung mit Palo Santo:

- Entzünde einen Palo Santo-Stick. Lass den Rauch durch den Raum ziehen und visualisiere, wie negative Energien weichen. Konzentriere dich auf die Absicht, den Raum zu reinigen und zu klären.

RITUALSCHRITTE:

ELEMENT FEUER - KERZEN

FINDE EINEN RUHIGEN RAUM, IN DEM DU UNGESTÖRT BIST. DIMME DAS LICHT UND ENTZÜNDE DIE KERZEN. DIE KERZEN STEHEN FÜR DAS ELEMENT FEUER. ÖFFNE DAS FENSTER, UM FÜR AUSREICHEND BELÜFTUNG ZU SORGEN.



EINSTIMMEN:

SETZE ODER STELLE DICH BEQUEM HIN UND ATME TIEF EIN UND AUS. NIMM EINIGE MOMENTE, UM IN DEINE MITTE ZU KOMMEN. SPÜRE DEINE VERBINDUNG ZUR ERDE.



REINIGUNG MIT PALO SANTO:

ENTZÜNDE EINEN PALO SANTO-STICK. LASS DEN RAUCH DURCH DEN RAUM ZIEHEN UND VISUALISIERE, WIE NEGATIVE ENERGIEN WEICHEN. KONZENTRIERE DICH AUF DIE ABSICHT, DEN RAUM ZU REINIGEN UND ZU KLÄREN.



ELEMENT WASSER:

STELLE EINE SCHALE MIT FRISCHEN WASSER AUF, UM DICH MIT DEM ELEMENT WASSER WÄHREND DES RITUALS ZU VERBINDEN. DU KANNST AUCH DEINE FINGER IN DAS WASSER TAUCHEN UND ES IN DEN RAUM SCHNIPSEN, FÜR MEHR KLARHEIT UND REINHEIT.



RITUALSCHRITTE:

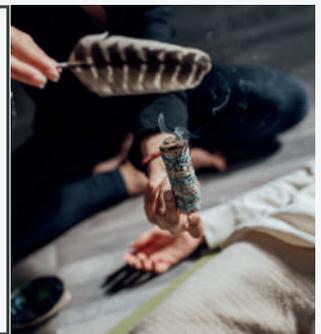
HEILSTEIN FÜR KLARHEIT - ELEMENT ERDE

HALTE DEN HEILSTEIN ODER KRISTALL IN DEINE HÄNDE. SCHLIESSE DIE AUGEN UND SPÜRE DIE ENERGETISCHE VERBINDUNG. LASS DIE KLÄRENDE ENERGIE DES STEINS DURCH DICH FLIESSEN. PS: DU, WENN DU KEINEN HEILSTEIN HAST, DANN KANNST DU AUCH EINEN STEIN AUS DER NATUR VERWENDEN.



ELEMENT LUFT - FEDER

HALTE DIE FEDER IN DIE HAND UND FÄCHERE LEICHT LUFT DURCH DEN RAUM. DIES REPRÄSENTIERT DIE ELEMENTE LUFT UND ERMÖGLICHT EINE KLARE KOMMUNIKATION MIT DEN SPIRITUELLEN EBENEN.



RÄUCHERTEE-ZEREMONIE:

BEREITE DEINEN RÄUCHERTEE VOR UND TRINKE IHN BEWUSST. SPÜRE DIE WÄRME UND DIE KLÄRUNG VON INNEN. DU KANNST AUCH EINEN TEIL DES TEES IN DIE WASSERSCHALE GIESSEN ALS SYMBOL FÜR DIE VERBINDUNG VON WASSER UND TEE. WELCHE KRÄUTER DU FÜR DEINEN RÄUCHERTEE VERWENDEN KANNST, FINDEST DU AUF DER NÄCHSTEN SEITE.



DANK UND NEUAUSRICHTUNG:

BEDANKE DICH BEI DEN ELEMENTEN UND DEN VERWENDETEN UTENSILIEN FÜR IHRE UNTERSTÜTZUNG. SETZE KLARE ABSICHTEN FÜR DIE KOMMENDEN RAUHNÄCHTE UND DAS NEUE JAHR.



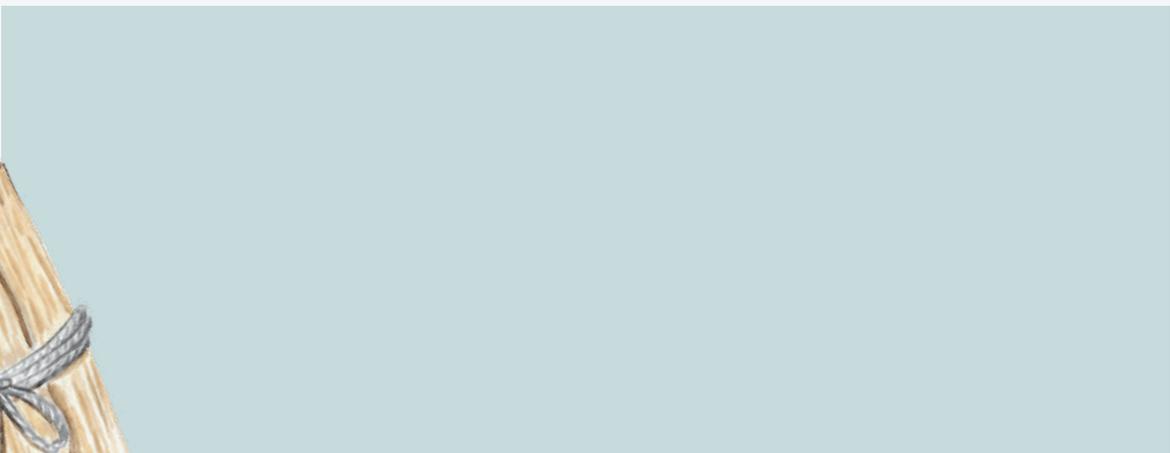


LIEBEVOLLER ABSCHLUSS

Räucherrituale, wie diese, zählen zu den früheren Traditionen und Bräuchen. Es ist wichtig, dieser Tradition, mit Respekt, Achtsamkeit und Dankbarkeit zu begegnen. Mögest Du sie zum höchsten Wohle für Dich und Dein Umfeld einsetzen.

Lasse die Kerzen sicher abbrennen oder lösche sie, wenn du möchtest. Atme tief ein und aus, spüre die erneuerte Energie im Raum und beende das Ritual in Dankbarkeit. Mache dir gerne auch Notizen, wenn Du während des Rituals besondere Eingebungen oder Erkenntnisse erhältst. Du kannst das Ritual nach deinen Belieben auch gerne anpassen.

PLATZ FÜR DEINE ERKENNTNISSE:



RÄUCHERTEE- ZEREMONIE

Die Auswahl eines Tees für die Rauhächte kann von persönlichen Vorlieben und den gewünschten Absichten abhängen. Hier sind einige Teesorten, die sich gut für diese Zeit eignen.



KAMILLENTÉE:

WARUM: KAMILLENTÉE IST BEKANNT FÜR SEINE BERUHIGENDEN EIGENSCHAFTEN UND KANN DABEI HELFEN, STRESS ABZUBAUEN. IN DEN RAUHNÄCHTEN, DIE MIT REFLEXION UND SELBSTFINDUNG VERBUNDEN SIND, KANN KAMILLENTÉE EINE ENTSPANNENDE BEGLEITUNG SEIN.

PFEFFERMINZTEE:

WARUM: PFEFFERMINZTEE HAT ERFRISCHENDE UND BELEBENDE EIGENSCHAFTEN. ER EIGNET SICH GUT, UM DEN GEIST ZU KLÄREN, BESONDERS WENN DU DICH AUF SPIRITUELLE PRAKTIKEN ODER MEDITATION KONZENTRIERST.



INGWERTEE:

WARUM: INGWERTEE HAT WÄRMENDE EIGENSCHAFTEN UND KANN DAZU BEITRAGEN, DICH WÄHREND DER KALTEN WINTERTAGE ZU STÄRKEN. ER KANN AUCH DAZU BEITRAGEN, DIE DURCHBLUTUNG ZU FÖRDERN UND DEN KÖRPER ZU BELEBEN.

JASMINBLÜTENTÉE:

WARUM: JASMINBLÜTENTÉE WIRD MIT SPIRITUELLER LIEBE UND SCHUTZ IN VERBINDUNG GEBRACHT. ER KANN EINE ROMANTISCHE UND HARMONISCHE ATMOSPHÄRE SCHAFFEN, DIE FÖRDERLICH FÜR SPIRITUELLE PRAKTIKEN IST.



Lieblingstee

OPEN YOUR HEART



Meinen persönlichen Lieblingstee habe ich den Namen "Open your Heart" verliehen. Er eignet sich wunderbar für eine Teezeremonie während der Ruhnächte. Was brauchst Du hierfür?

- Frische Bio Rosenblüten
- 1 Limette
- 1 EL Agavensirup
- Gojibeeren

„In einer Welt lauter Fragen, ist Liebe die einzige Antwort.“

Räuchern mit Heilkräutern:

Die Auswahl bestimmter Räucher-Rituale innerhalb der Rauhächte ist vielfältig. Deshalb möchte ich Dir auf der folgenden Seite eine kleine Übersicht über weitere Kräuter geben, die Du ebenso zum Räuchern verwenden kannst. Für mich ist das allerwichtigste während der Durchführung eines Räucher-Rituals das WARUM, also Deine BEWUSSTE Absicht. Und dazu zählt auch die Verbindung zur Natur und somit zu den bedeutsamen Materialien, die zum Räuchern verwendet werden. Ein Ritual sollte immer achtsam, respektvoll und mit Dankbarkeit in Verbindung zur Natur durchgeführt werden. Um eine stärkere Verbindung zum Räuchermaterial herzustellen, darfst Du Dich dazu eingeladen fühlen, einige Hintergrund-Informationen der einzelnen Kräuter zu erhalten.

Hinweis: Alle hier beschriebenen Materialien und Ideen zum Räuchern sind Einladungen. Bitte fühle Dich vollkommen frei, Deine Rauhächte so zu gestalten, wie es sich für Dich am besten anfühlt. Ich persönlich räuchere am liebsten mit Salbei und ebenso mit Räucherstäbchen.

Leine Maren



HEILKRÄUTER ZUM RÄUCHERN:



Lavendel (Lavandula):

Lavendel wird für sein beruhigendes und entspannendes Aroma geschätzt. Es wird oft verwendet, um eine friedliche Atmosphäre zu schaffen und Stress abzubauen.



Rosmarin (Rosmarinus officinalis):

Rosmarin hat einen klaren und erfrischenden Duft. Es wird mit Klarheit des Geistes, Konzentration und Energieverbesserung in Verbindung gebracht.



Johanniskraut (Hypericum perforatum):

Johanniskraut wird mit Sonnenenergie und positiver Stimmung in Verbindung gebracht. Es wird oft in Räuchermischungen für seelische Balance verwendet.



Weihrauch (Boswellia):

Weihrauch hat einen würzigen und beruhigenden Duft. Es wird oft für spirituelle Praktiken, Meditation und zur Schaffung einer heiligen Atmosphäre verwendet.



Wacholder (Juniperus):

Wacholder hat einen erdigen und würzigen Duft. Es wird mit Schutz, Reinigung und positiver Energie in Verbindung gebracht.

Dies ist nur eine kurze Liste an Heilkräuter, die zum Räuchern verwendet werden können. Es gibt zahlreiche weitere Kräuter, die ihre eigene Bedeutung haben. Wenn Du tiefer ein dieses Thema einsteigen möchtest, dann recherchiere nochmals gesondert zum Thema Räuchern mit Heilkräuter.



Reflexionsfragen

Bist Du bereit liebevoll auf Dein letztes Jahr zurückzublicken und jede einzelne Erfahrung, die Du sammeln durftest, liebevoll zu integrieren?



Jahresrückblick'23

Warum ist der Jahresrückblick so wertvoll?

- Dir wird dadurch bewusst, wie reichhaltig das vergangene Jahr für Dich war.
- Du gewinnst Erkenntnisse, die Du für das kommende Jahr nutzen kann.
- Es tut einfach gut, sich die kleinen und großen Momente nochmals in Erinnerung zu rufen.
- Es wird ein bereichernder Jahresabschluss und gleichzeitig ein schöner Start in das neue Jahr sein, indem Du Dir das Vergangene bewusst machst und Dich auf das Neue freust.
- Du kannst das vergangene Jahr durch Reflexion liebevoll abschließen und Dich energetisch auf das Neue Jahr vorbereiten.

DEIN KRAFTPLATZ

Nimm Dir für die Reflexion Deines Jahres 2023 am besten ausreichend Zeit. Hast Du Zuhause einen Kraftplatz, an dem Du Dich vollkommen wohlfühlst? Kannst Du dort ungestört sein? Zünde Dir ein paar Kerzen an und mache es Dir gemütlich (Du kannst diese Fragen auch während der Ruhnächte beantworten) - Führe vor der Beantwortung Deiner Fragen eine kurze Meditation durch, um Dich mit Deinem Herzen zu verbinden. Fühle Dich dazu eingeladen, aus der Beantwortung der Reflexionsfragen ein besonderes Ritual zu machen. Und gewinne rückblickend die wertvollsten Antworten für Dein Jahr 2023 - Bevor wir uns energetisch auf das neue Jahr 2024 konzentrieren.



Reflexionsfragen zum liebevollen Abschließen des Jahres 2023 ✨

Du brauchst die Fragen natürlich nicht alle beantworten – nur jene, die Dir zusagen. Und die Beantwortung muss auch nicht in einem Durchgang erfolgen. Du kannst auch zwischendurch in einer ruhigen Minute über eine der Fragen nachdenken - um neue Antworten zu Dir einzuladen. Ob Du die Fragen auf deinen beruflichen oder privaten Bereich beziehst oder jeweils für beide Bereiche beantwortest, bleibt Dir überlassen.

Nun zu deinen Reflexionsfragen: Was hast Du in diesem Jahr zum ersten Mal gemacht? Wie hast Du Dich dabei gefühlt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reflexionsfragen zum liebevollen Abschließen des Jahres 2023 ✨

Welche Fähigkeiten, Fertigkeiten oder Kenntnisse hast Du Dir angeeignet, die Du vor einem Jahr noch nicht hattest?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reflexionsfragen zum liebevollen Abschließen des Jahres 2023 ✨

Welche Erlebnisse im Jahr zählen zu den fünf schönsten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reflexionsfragen zum liebevollen Abschließen des Jahres 2023 ✨

Welche Person hast du kennengelernt, die dein Leben besonders bereichert (hat)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reflexionsfragen zum liebevollen Abschließen des Jahres 2023 ✨

Was hat Dich besonders berührt, sowohl im Negativen als auch im Positiven?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reflexionsfragen zum liebevollen Abschließen des Jahres 2023 ✨

**Was hättest Du nicht geglaubt, wenn Dir jemand das vor
einem Jahr vorausgesagt hätte?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reflexionsfragen zum liebevollen Abschließen des Jahres 2023 ✨

**Was hast Du Dir persönlich Gutes getan? Was hast Du für
Deine physische und psychische Gesundheit getan?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reflexionsfragen zum liebevollen Abschließen des Jahres 2023 ✨

Welche Entscheidung ist Dir schwergefallen? Welche gute Entscheidung konntest Du dann treffen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reflexionsfragen zum liebevollen Abschließen des Jahres 2023 ✨

Wann und wodurch hast Du Dich besonders geliebt gefühlt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reflexionsfragen zum liebevollen Abschließen des Jahres 2023 ✨

Welcher persönliche Wunsch ist in Erfüllung gegangen, welches Ziel hast Du erreicht? Oder vielleicht sogar mehrere?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EIN DANKBARKEITSBRIEF AN MICH
SELBST - "Ich bin mir selbst dankbar für..."





AUF DAS NEUE

Einschwingen

Die Zeit im Jahreswechsel ist eine besonders ruhige Zeit. Sie scheint für einen Augenblick nach soviel Hektik und Stress einfach stillzustehen. Diese Zeit lädt uns, wie gesagt dazu ein, den bewussten Weg in die Stille und somit in den einzigen Moment einzutauchen, in dem wir wirklich ankommen können - Das HIER und JETZT. Es ist vollkommen okay Ziele und Wünsche zu haben, jedoch sollten diese Ziele und Wünsche nicht von deinem Glück abhängen. Wir wurden darauf programmiert, ständig in einem Leistungsmodus zu sein. Unsere Muster lassen uns denken, wir müssten immer irgendetwas tun, um etwas zu erreichen. Dieser Kreislauf führt dazu, dass wir uns unbewusst ständig im Mangel befindet. Wir bemerken nicht, dass wir danach streben vollständig zu Sein - Dafür sind wir bereit eine Menge zu tun (Übrigens auch in der Welt der Persönlichkeitsentwicklung) dabei führt der Weg in die Vollständigkeit und in die wahre Glückseligkeit nach INNEN statt nach Außen. Dafür ist es ebenso wichtig, die Wurzel der Unzufriedenheit und des Leidens zu erkennen. Diese Wurzel fließt mit in unsere diesjährige Manifestationspraktik. Denn ich möchte Dich dazu einladen, bereits JETZT erfüllt zu SEIN und aus diesem Zustand heraus deine bewusste SCHÖPFERROLLE einzunehmen, um aus Freude am Erschaffen deine Wünsche zu erfüllen. Ich möchte, dass Du realisierst, dass es nicht um den Wunsch an sich geht, den Du erfüllen möchtest, sondern einerseits um den Weg zur Wunscherfüllung und andererseits, um das Gefühl, dass dieser Wunsch bereits jetzt in dir auslöst. Richte den Fokus auf die Vorfreude auf das Neue und genieße es bereits JETZT. Sei bereit jeden einzelnen Augenblick, den Du erleben darfst zu würdigen.

Bereite Dich auf Dein neues Jahr 2024 liebevoll
vor - Verbinde Dich mit Deinem Herzen

Was ist dein größtes Ziel für das neue Jahr?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bereite Dich auf Dein neues Jahr 2024 liebevoll vor - Verbinde Dich mit Deinem Herzen

Wenn Du dieses große Ziel in 3 kleine Ziele einteilst, welche wären es?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bereite Dich auf Dein neues Jahr 2024 liebevoll
vor - Verbinde Dich mit Deinem Herzen

**Wie kannst du dieses Hindernis aus dem Weg schaffen?
Oder: gibt es einen anderen Weg?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bereite Dich auf Dein neues Jahr 2024 liebevoll vor - Verbinde Dich mit Deinem Herzen

**Welchen Beitrag kannst du leisten, um die Welt im neuen
Jahr ein kleines bisschen besser zu machen?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bereite Dich auf Dein neues Jahr 2024 liebevoll vor - Verbinde Dich mit Deinem Herzen

Was wirst du im neuen Jahr nur für dich tun?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bereite Dich auf Dein neues Jahr 2024 liebevoll
vor - Verbinde Dich mit Deinem Herzen

**Was möchtest du im neuen Jahr an Abenteuer erleben?
Möchtest du gerne irgendwohin reisen?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bereite Dich auf Dein neues Jahr 2024 liebevoll vor - Verbinde Dich mit Deinem Herzen

**Mit welcher Art von Menschen möchtest du dich gerne in
Zukunft mehr umgeben?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



13 HERZENSWÜNSCHE RITUAL ANLEITUNG

13 HERZENSWÜNSCHE RITUAL



01

Schritt 1: Innere Einkehr und Dankbarkeit:

Setze Dich an Deinen Kraftplatz, zünde eine Kerze an, räuchere kurz, um den Raum zu reinigen. Schließe Deine Augen und verbinde Dich mit Deinem Herzen.

02

Schritt 2: Dankbarkeit:

Denke an die Höhepunkte des vergangenen Jahres und spüre tiefe Dankbarkeit dafür. Lass diese Dankbarkeit in dir wachsen und fülle dein Herz damit.

03

Schritt 3: Formulierung der Herzenswünsche:

Überlege, was du dir von Herzen wünschst. Achte darauf, dass die Formulierung positiv und in der Gegenwartsform ist, als ob der Wunsch bereits erfüllt ist. "Ich bin dankbar für / dass...."

04

Schritt 4: Wünsche aufschreiben:

Wunschliste erstellen: Setze dich mit einem Stück Papier und einem Stift hin. Schreibe deine Herzenswünsche auf, achte dabei auf klare und positive Formulierungen. (siehe oben)

05

Schritt 5: Wünsche visualisieren:

Schließe die Augen und visualisiere jeden Wunsch, als wäre er bereits Realität. Spüre die Freude und Dankbarkeit, die mit der Erfüllung einhergeht.

06

Schritt 6: Abschluss und Dankbarkeit:

Bedanke dich bei der göttlichen Energie oder dem Universum für die Erfüllung der Wünsche. Spüre erneut tief in deine Dankbarkeit hinein.

07

Schritt 7: Wünsche loslassen:

Loslassen und Vertrauen: Schneide alle Wünsche in 13 Zettelchen, falte sie zusammen und packe sie alle in ein Gefäß. Mische sie kurz, und stelle das Gefäß an deinen Kraftplatz, am besten zu deinen 13 Kerzen. Vertraue darauf, dass deine Wünsche gehört wurden, und lass sie los. Die Energie des Vertrauens verstärkt die Manifestation - Wichtig: Habe Geduld bei der Manifestation deiner Herzenswünsche! Sie werden im richtigen Zeit, mit den richtigen Schritten, die Du genießen darfst zur Realität.

08

Schritt 8: Rauhnightwünsche ziehen:

Ziehe an jeder Rauhnight einen Wunsch aus deinem Gefäß, schreibe auf das zusammengefaltete Zettelchen eine 1 und den Monat Januar, für den 1. Herzenswunsch und für jeden weiteren jeweils eine 2 und der Monat Februar usw.

Was bedeutet der 13. Herzenswunsch? Den 13. Herzenswunsch könntest du als Schlüssel zu einem Jahr der Überraschungen, des Wachstums und der spirituellen Erfüllung betrachten.

09

Schritt 9: Was mache ich mit meinen Wunschzettelchen?

Bis zur letzten Rauhnight bleiben alle Zettelchen verschlossen. Manche verbrennen ihre Zettelchen auch schon am Tag der jeweiligen Rauhnight, um im Vertrauen an die geistige Ebene, die Wünsche zur Erfüllung loszulassen. Ich persönlich schreibe sie am 06.01. alle in mein Notizbuch und verbrenne sie dann zusammen als Akt des Loslassens. Jedoch betrachte ich diese Vorgehensweise als Balance zwischen dem Abgeben in eine geistige Unterstützungsebene und der Verantwortung in meine eigene Schöpfungskraft, denn wir dürfen ja lernen, was Manifestation wirklich bedeutet und dass es wichtig ist im Einklang mit der geistigen und der irdischen Welt zu manifestieren.



DEINE 13 HERZENSWÜNSCHE

**Formuliere deine 13 Herzenswünsche - Verbinde
Dich vor ab in der Meditation mit deinem Herzen**



1.

.....

.....

.....

.....

.....



2.

.....

.....

.....

.....

.....



3.

.....

.....

.....

.....

.....

DEINE 13 HERZENSWÜNSCHE

**Formuliere deine 13 Herzenswünsche - Verbinde
Dich vor ab in der Meditation mit deinem Herzen**



4.

Four horizontal dashed lines for writing.



5.

Four horizontal dashed lines for writing.



6.

Four horizontal dashed lines for writing.

DEINE 13 HERZENSWÜNSCHE

**Formuliere deine 13 Herzenswünsche - Verbinde
Dich vor ab in der Meditation mit deinem Herzen**



7.

Four horizontal dashed lines for writing.



8.

Four horizontal dashed lines for writing.



9.

Four horizontal dashed lines for writing.

DEINE 13 HERZENSWÜNSCHE

**Formuliere deine 13 Herzenswünsche - Verbinde
Dich vor ab in der Meditation mit deinem Herzen**



10.

Four horizontal dashed lines for writing the 10th wish.



11.

Four horizontal dashed lines for writing the 11th wish.



12.

Four horizontal dashed lines for writing the 12th wish.

DEINE 13 HERZENSWÜNSCHE

**Formuliere deine 13 Herzenswünsche - Verbinde
Dich vor ab in der Meditation mit deinem Herzen**



13.

.....

.....

.....

.....

.....



DEIN RAUHNACHT TAGEBUCH

Auf den folgenden Seiten reisen wir gemeinsam durch die 12 Rauhnächte - Mögest Du Dich von Herzen inspiriert fühlen und Dich liebevoll leiten lassen. Halte Dir immer vor Augen - Diese Zeit gehört ALLEIN DIR! Es ist eine Zeit der Ruhe und der Innenkehr. Genieße die verschiedenen Rituale, Meditationen und Inspirationen zum Jahreswechsel!

VON HERZEN, DEINE MAREN

The background features a delicate arrangement of green leaves and gold stars. The leaves are in various shades of green, from light to dark, and are scattered across the page. The gold stars are of different sizes and shapes, some with a textured, glittery appearance. The overall aesthetic is clean and festive.

Meine 1. Rauhnacht
25. DEZEMBER

Entspricht dem
kommenden Januar 2024

DEINE 1. RAUHNACHT LICHT UND LIEBE

Die 1. Rauhnaht, die in der Regel in der Naht vom 25. auf den 26. Dezember stattfindet, ist symbolisch eine der kraftvollsten Nächte in der Reihe der Rauhnahten. Jede Rauhnaht repräsentiert einen Monat des kommenden Jahres, und die 1. Rauhnaht steht für den Monat Januar.

Neubeginn und Geburt des Lichts: Die 1. Rauhnaht markiert den Startpunkt des Zyklus. Sie steht für einen Neubeginn, die Geburt des Lichts und den Beginn eines neuen Jahres. Es ist eine Zeit der Reinigung und Vorbereitung auf die kommenden Monate.

Kraft des Neuen: Die Energie der 1. Rauhnaht ermutigt dazu, Altes loszulassen und Platz für Neues zu schaffen. Es ist eine Zeit, um sich von Altlasten zu befreien und den Fokus auf frische Möglichkeiten und Ziele zu richten.

Zielsetzung und Visionen: Die 1. Rauhnaht ist besonders günstig für das Setzen von klaren Zielen und die Ausrichtung von Visionen für das kommende Jahr. Es ist eine Gelegenheit, sich bewusst zu machen, welche Träume und Absichten man verfolgen möchte.





Ahnenverbindung: Da die Rauh Nächte auch als die "Nächte der Ahnen" betrachtet werden, bietet die 1. Rauh nacht eine Gelegenheit, sich mit den Wurzeln zu verbinden. Dies kann durch Ahnenrituale oder Reflexionen über die eigene Herkunft geschehen.

Reinigung und Vorbereitung: Die 1. Rauh nacht ist eine Zeit der Reinigung, sowohl auf physischer als auch auf energetischer Ebene. Das Räuchern mit heiligen Kräutern, wie zum Beispiel weißem Salbei, kann dabei helfen, den Raum von negativen Energien zu befreien.

Bewusster Start: Die Kernessenz der 1. Rauh nacht liegt darin, das neue Jahr bewusst zu beginnen. Es geht darum, sich auf das kommende Jahr vorzubereiten, den Geist zu klären und eine positive Grundlage für die Rauh Nächte und das neue Jahr zu schaffen.

In der 1. Rauh nacht stärken wir die Ausrichtung auf alle weiteren Rauh Nächte. An diesem besonderen Tag möchte ich Dich dazu inspirieren, Dir Deines inneren Lichtes bewusst zu werden und dieses Licht ganz bewusst nach Außen zu bringen. Dafür habe ich einige besondere Inspirationen für Dich, die Du heute, wenn es Dich ruft, mit in Deinen Alltag einbeziehen kannst. Ich möchte es für Dich während der Rauh Nächte und während Weihnachten einfach halten, weshalb alle Meditationen und Rituale von der Umsetzung leicht in den Tag integrierbar sind. Für mich ist es wichtig, dass Du während der Online Reise so entspannt und erfüllt, wie nur möglich bist.

Für heute brauchst du einen Zettel, ein Stift und (wenn möglich) 12 Kerzen:



Heute möchte ich, dass Du 3 Dinge für Dich umsetzt. Bitte nimm Deine 12 Kerzen und stelle sie in einem Kreis auf. Wähle dafür einen Ort, an dem Du ebenso meditieren und Deine Rituale durchführen kannst. Du kannst Teelichter, aber auch große Kerzen für Deinen Kreis verwenden. Die großen Kerzen, sind besonders wertvoll, wenn Du Dich während des neuen Jahres immer wieder mit der Magie der Rauh Nächte verbinden möchtest. Wenn Du Deine Kerzen aufgestellt hast, dann gehe wie folgt vor:



LASS DEIN LICHT HELL LEUCHTEN

Was ist das Besondere an unserem
heutigen Ritual, was brauchst Du
dafür und wie führst Du es Schritt
für Schritt durch?

RITUAL – LASS DEIN INNERES LICHT LEUCHTEN!

Was ist das Besondere an unserem heutigen Ritual?

Heute geht es darum, dass Du Dein inneres Licht zum Leuchten bringst. Wir starten gemeinsam in die 12 Rauhnächte und werden die besondere Magie und die Energie für diese bedeutsame Zeit vorbereiten. Dafür möchte ich, dass Du Deine 12 Kerzen in einen Kreis stellst. Du kannst sie ggf. auch als einen Altar aufstellen und Kristalle, Naturmaterialien o.Ä. dazu legen. Jeden Tag darfst Du ähnlich, wie bei einem Adventskranz eine weitere Kerze anzünden. Mein Warum hinter dieser Übung ist das Entzünden Deines inneren Lichtes. Im Einklang mit der dunkelsten Zeit des Jahres erleben wir auch dunkle Phasen in unserem Leben. Diese Phasen fordern uns dazu auf nach Innen zu kehren und uns immer wieder unser eigenes Licht vor unserem inneren Auge zu halten. In jeder noch so dunklen und schmerzhaften Lebensphase, befindet sich im Kern unseres Seins auch immer das Licht der Liebe, dass sich durch uns hindurch zum Ausdruck bringen möchte. Dieses Licht darfst Du besonders JETZT symbolisch HELL leuchten lassen. Ich stelle mir täglich vor, wie mein Licht auch andere Lichter entzünden kann, und diese besonderen Lichter, dürfen wieder andere entzünden. Wenn wir dieses Bild in unserem Leben kultivieren, dann können wir zusammen diese Welt durch Liebe und Bewusstsein erhellen. Dieses Bild dürfen wir uns täglich ins Bewusstsein holen. Wie bewusst lässt Du Dein inneres Licht täglich strahlen? Wie viel Liebe bringst Du durch Dich hindurch in diese Welt?

DEINE 1. RAUHNACHT LICHT UND LIEBE

Bitte fühle Dich dazu inspiriert diesen Tag zu einem ganz besonderen Tag zu gestalten. Du bist in jedem Augenblick der Schöpfer Deiner Realität und in Dir steckt ein starkes Licht. Dieses Licht ist das Licht der Liebe und es darf HEUTE ganz besonders vermehrt werden. Bitte beziehe diese 1. Rauhnacht auf den Monat Januar und auf jeden einzelnen Tag Deines Lebens. Die Rauh Nächte haben bekanntlich die Kraft, besondere Rituale und Absichten in Dir zu verankern, um sie täglich zu kultivieren. So möge dieses Ritual in Dir verankert werden, sodass Du Dir ganz automatisch täglich deines inneren Lichtes bewusst bist,

Umfeld zu teilen. Denn Fakt ist, Du bist ein bedeutsamer Teil dieser Erde und Dein Licht wird gebraucht. Also sei mutig und bringe es in die Sichtbarkeit. Um es liebevoll und bewusst mit deinem Zeige Dich authentisch, mitfühlend und

liebevoll! Stärke das Feld der Verbundenheit und sei bereit, Liebe ganz bewusst zu vermehren. Hierzu eine kleine Mini-Übung, die Du heute während des Tages innerlich durchführen kannst:

Sage innerlich zu JEDEM Menschen, der Dir begegnet, dem Du in die Augen siehst innerlich die magischen 3 Worte "Ich liebe Dich!" - Das kann zu Beginn besonders bei Fremden Menschen ungewohnt sein, jedoch schlägt in jedem Menschen das gleiche Herz, das angetrieben wird mit der Kraft der Liebe. Jeder Mensch ist ein Spiegel deiner Selbst. In dieser einfachen Übung steckt soviel Absicht und Weisheit hinter. Es ist tatsächlich auch eine besonders kraftvolle Übung innerhalb der Schattenarbeit. Denn stell Dir vor, Dich verärgert ein anderer Mensch, dann fühle Dich dazu inspiriert ERST RECHT "Ich liebe Dich" im Geiste zu sagen und heile diesen Anteil in Dir!



LICHT UND LIEBE

DEINE INSPIRATIONEN UND EINLADUNGEN FÜR HEUTE:

1

Kerzenritual

Stelle 12 Kerzen in einem Kreis auf und zünde eine dieser Kerzen für die Energie des Neuanfangs an.

2

Reinigung und Loslassen

Reinige deinen Kraftplatz mit einem kleinen Räucher Ritual (Siehe Anfang des Workbooks)

3

4 Elemente | 4 Himmelsrichtungen

Sende 3 x DANKE an die 4 Elemente und die 4 Himmelsrichtungen, sowie das Göttliche, dass Dich auf Deinem Weg begleitet.

4

Meditation

Führe eine kurze Meditation durch (Inspiration im Videokurs)

5

Neue Ziele & Absichten

Reflektiere - Was möchtest Du im neuen Jahr erleben? Welche Ziele möchtest Du erreichen und WARUM?

6

Krafttierkarte

Ziehe eine Krafttierkarte und ordne sie dem heutigen Tag und dem Monat Januar zu.

7

Inneres Licht

Teile dein inneres Licht heute in Form von Liebe mit anderen Menschen und entzünde ganz bewusst auch ihr inneres Feuer

8

13 Herzenswünsche-Ritual

Ziehe deinen 1. Wunsch aus deinem Ritual und ordne ihn dem Monat Januar zu. Wenn du möchtest, verbrenne ihn und gebe diesen Wunsch an die höhere Ebene im Vertrauen, dass Du in der Wunscherfüllung unterstützt wirst ab.

JANUAR - STEINBOCK

Kernthema der Neuausrichtung und Zielsetzung



FOKUS

Energie folgt deiner Aufmerksamkeit und Energie ist fokussierte Schöpfungskraft



VISION

Verbinde Dich mit Deinem Herzen und lasse Deine Wünsche wahr werden, indem Du nicht nur an Dich selbst und Deine Fähigkeiten glaubst, sondern Dich auch aktiv für sie einsetzt.

Fähigkeiten, die gestärkt werden dürfen:

Klarheit, Innenkehr, Ausrichtung, Fokus, Willensstärke, Erdung, Struktur, Disziplin, Ausdauer, Geduld, Vertrauen, Manifestationskraft, Entscheidungsqualität, Absicht hinter der Zielsetzung

Lehren des Steinbocks: Der Steinbock, als das zehnte Zeichen im Tierkreis, lehrt uns die Kunst der Zielsetzung, Disziplin und Ausdauer. In der 1. Rauhacht und im Januar, seinem astrologischen Herrschaftsmonat, offenbart der Steinbock seine Weisheit in Bezug auf Neuausrichtung und klare Absichten.

Eigenschaften des Steinbocks:

- **Zielstrebig:** Der Steinbock hat einen klaren Blick auf seine Ziele und arbeitet beharrlich auf sie hin. In der 1. Rauhacht ermutigt er uns, unsere **eigenen Ziele zu definieren** und ihnen mit **Entschlossenheit** zu folgen.
- **Diszipliniert:** Disziplin ist eine **Schlüsselqualität** des **Steinbocks**. Im Januar lernen wir, die notwendige Disziplin aufzubringen, um unsere Vorhaben zu **strukturieren** und **erfolgreich umzusetzen**.
- **Realistisch:** Steinböcke sind **Realisten**. Sie helfen uns, unsere **Träume** in **realistische Ziele** zu übersetzen. Die 1. Rauhacht erinnert daran, **realistische Pläne** zu schmieden, die auf unseren individuellen Fähigkeiten basieren.

Die 1. Rauhacht und der Januar mit der Energie des Steinbocks laden dazu ein, sich auf **klare Zielsetzungen** zu fokussieren, **diszipliniert** voranzuschreiten und die Lektionen des Steinbocks in Bezug auf Struktur, Realismus und Verantwortung zu integrieren. Dies bildet die Grundlage für einen kraftvollen Start ins neue Jahr.



JANUAR - STEINBOCK

Kernthema der Neuausrichtung und Zielsetzung

WELCHE LEKTIONEN AKTIVIERT DER STEINBOCK IM JANUAR?



Strukturiertes Handeln: Der Steinbock inspiriert Dich dazu, **Struktur** in Dein Vorhaben zu bringen. Im Januar ist es wichtig, Deine Handlungen zu organisieren, um effizient und zielgerichtet voranzuschreiten.

Langfristige Visionen: Der Steinbock legt viel Wert auf eine langfristige Zielsetzung. Im Januar darfst Du Dich dazu inspiriert fühlen, über **kurzfristige Herausforderungen** hinauszuschauen und den Fokus immer auf den nächsten Schritt zu richten. Achte darauf, dass Du Dir durch Deinen inneren Kritiker, Deine mögliche Ungeduld oder Deine Erwartungen langfristig nicht selbst im Weg stehst. Stelle Dir vor, Dein Ziel befindet sich auf dem Gipfel des Mount Everest. Den wirst Du auch nicht in Deinem Tag erklimmen. Es wird sicherlich Herausforderungen geben, die Dich immer wieder dazu inspirieren, Deinen Fokus auf diesen Augenblick zu richten. Im Kern der Zielerreichung geht es nicht um das Ziel an sich, sondern um die Erfahrung der Zielerreichung. Es geht um den Schöpfungsakt, den Du erfahren darfst und darum Dir Deiner wertvollen Fähigkeiten bewusst zu SEIN. Der Weg wird das Ziel sein - Das Ziel ist nur die Kirsche auf der Sahnetorte ;).

Selbstverantwortung: Der Steinbock fordert Dich ebenso dazu auf, Verantwortung für Deine Handlungen und somit Deine gelenkte Schöpfungskraft zu übernehmen. In der 1. Ruhnacht werden wir daran erinnert, selbstverantwortlich zu handeln und die Konsequenzen unserer Entscheidungen zu tragen. Wohin fließt Deine gedankliche Aufmerksamkeit täglich? Wie bewusst oder auch unbewusst krierst Du Dein Leben? Fühle Dich dazu inspiriert durch den Steinbock innerlich zur Ruhe zu kommen und Deine wertvolle Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu fokussieren.

Verbindung zu den Wurzeln: Der Steinbock symbolisiert die Verbindung zu den Wurzeln. Im Januar ist es Zeit, sich mit unseren Ursprüngen zu verbinden, von unseren Ahnen zu lernen und die Weisheit der Vergangenheit zu ehren. Wie hat Dich Deine Vergangenheit geprägt? Wo darfst Du ebenso noch alte Lasten loslassen?

Sicherheit & Stabilität von innen heraus stärken

Was bedeutet für Dich Sicherheit? Was Stabilität? Was brauchst Du, um Dich sicher zu fühlen? Was bedeutet Stabilität für Dich? Wie kannst Du unabhängig vom Außen deinen inneren sicheren Hafen stärken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Manifestations-Werkzeuge - Erschaffe deine Wirklichkeit

Was denkst Du, sind deine Manifestationswerkzeuge? Wie setzt Du sie ein, um deine Herzenswünsche in die konkrete Form zu bringen? Wie unbewusst erschaffst Du Dir aber auch das, was Du nicht möchtest? Und wie wichtig ist dann das Wissen und Bewusstsein über das Zusammenwirken deiner Manifestations-Fähigkeiten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bedingungslose Liebe und Verbundenheit

Was bedeutet LIEBE für Dich? Was verbindest Du mit Liebe? Betrachte die Liebe unabhängig von anderen Menschen und von der äußeren Welt, was könnte Liebe auch sein? Stärke die Wahrnehmung und die Bedeutung hinter dem Wort Liebe und somit auch deine Selbst-Wahrnehmung!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Die Macht deiner Gedanken & deine Entscheidungsqualität

Wie machtvoll sind deine Gedanken? Woran denkst Du im Laufe des Tages? Wofür setzt Du Deine Gedanken ganz bewusst ein? Wie bewusst triffst Du Entscheidungen? Ist die bewusst, dass Du über jede Entscheidung etwas in der Außenwelt erschaffst? Jede Entscheidung hinterlässt eine Wirkung - Wofür möchtest Du Dich im neuen Jahr entscheiden (Zielsetzung)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Meine 2. Rauhnacht
26. DEZEMBER

Entspricht dem
kommenden Februar 2024

DEINE 2. RAUHNACHT LOSSLASSEN UND VERGEBEN

Die 2. Rauhnacht wird der Harmonie der Polaritäten zugeordnet. Die Balance zwischen männlicher und weiblicher Energie und die besondere Energie, die diese Polaritäten miteinander verbindet - Die Liebe!

In der 2. Rauhnacht möchten wir dein Mitgefühl und die Fähigkeit zu vergeben stärken. Vergebung ist der Schlüssel zu einem freien und offenen Herzen. In der letzten Rauhnacht haben wir bereits das Feld der Liebe geöffnet, indem Du Dein inneres Licht nach Außen befördert hast und im Geiste bei jeder Begegnung die 3 magischen Wörter "Ich Liebe Dich" gesagt hast. Wir alle erleben innerhalb unserer Begegnungen Schmerz und Verletzungen, dabei ist es oftmals nicht leicht unserem Gegenüber zu verzeihen und Liebe in unseren vergangenen Schmerz fließen zu lassen. Ich möchte an diesem Tag deine Fähigkeit zu Vergeben und Loszulassen stärken. Ebenso werden wir uns der Kraft der Elemente und dem Ausgleich der männlichen und weiblichen Energie in Dir widmen.





Weibliche Energie: Die 2. Rauhnacht wird oft mit der **weiblichen Energie** in Verbindung gebracht. Es ist eine Zeit, in der das **Empfangen, Intuition** und das **Zulassen von Gefühlen** im Fokus stehen.

Polarität und Ausgleich: In vielen esoterischen Traditionen wird die 2. Rauhnacht als Ausgleich zwischen den Polaritäten betrachtet, sei es zwischen **Licht und Dunkelheit, männlicher und weiblicher Energie** oder anderen **Gegensätzen**.

Partnerschaft und Beziehungen: Die 2. Rauhnacht kann auch Aspekte von Partnerschaft, Beziehungen und dem harmonischen **Miteinander** ansprechen. Es ist eine Zeit, um Liebe und Verbindung zu stärken. Ebenso inspiriert Dich die 2. Rauhnacht zum Vergeben und loslassen - Erleichtere bewusst dein Herz.

Intuition und Traumarbeit: Aufgrund der Betonung der weiblichen Energie wird die 2. Rauhnacht oft als förderlich für **intuitive Einsichten** und **Traumarbeit** betrachtet.

Empfangen und Loslassen: Die Kernessenz der 2. Rauhnacht liegt im Empfangen von Energien, **Ideen** und **Inspirationen**. Gleichzeitig wird das **Loslassen** betont, um Platz für **Neues** zu schaffen.

Heilung und Regeneration: Da der Februar oft als Monat der Erholung und Vorbereitung auf das Frühjahr betrachtet wird, kann die 2. Rauhnacht auch Heilung und Regeneration fördern.

Rituale der Hingabe: Es ist eine gute Zeit für Rituale, die **Hingabe, Liebe** und **Mitgefühl** betonen.

Loslassen von alten Mustern: Schreibe Dinge auf, die du loslassen möchtest, und verbrenne das Papier in einer feuerfesten Schale.
Hinweis: Dies eignet sich besonders an der frischen Luft. Hiermit stärkst Du die Absicht nicht länger gedanklich an Dinge festzuhalten.



VERGEBUNGSRITUAL

Materialien:

- **Räucherwerk:** Weißer Salbei oder Lavendel für Reinigung und Klärung.
- **Kerzen:** Zwei Kerzen, eine für dich und eine für die Person, der du vergeben möchtest.
- **Kristall oder Stein:** Ein Symbol für Heilung und Frieden.
- **Papier und Stift:** Zum Aufschreiben von Gedanken, Gefühlen und Vergebungsbotschaften.
- **Ruhige Umgebung:** Suche einen ruhigen Ort, an dem du dich ungestört fühlen kannst.

VERGEBUNGSRITUAL

Dieses Vergebungsritual in der 2. Ruhnacht ist dazu gedacht, belastende Emotionen loszulassen und Raum für Heilung und Versöhnung zu schaffen. Es ist ein persönlicher Akt der Befreiung und kann einen wichtigen Schritt auf dem Weg zu innerem Frieden darstellen.



VORBEREITUNG:

- Entzünde das Räucherwerk und lasse den Rauch um dich herum wirken. Nutze diesen Moment, um dich zu zentrieren und in die Gegenwart zu kommen.

GEDANKEN UND GEFÜHLE ERFORSCHEN:

- Reflektiere über die Situation, die Vergebung erfordert. Schreibe auf, welche Gefühle und Gedanken dich belasten.



VERGEBUNGSBRIEF SCHREIBEN:

- Verfasse einen Brief an die Person, der du vergeben möchtest. Teile deine Gefühle ehrlich mit und drücke deine Bereitschaft zur Vergebung aus. Vermeide Schuldzuweisungen und fokussiere dich auf deine eigenen Emotionen.

KERZEN ENTZÜNDEN:

- Entzünde die Kerzen und platziere sie vor dir. Die eine Kerze repräsentiert dich, die andere die Person, der du vergeben möchtest.



SYMBOLISCHER AKT MIT DEM KRISTALL:

- Halte den Kristall oder Stein in den Händen und lass positive Energie hineinfließen. Stelle ihn dann zwischen die beiden Kerzen als Symbol für Heilung und Frieden.

VERGEBUNGS AKT:

- Lies deinen Vergebungsbrief laut vor. Konzentriere dich darauf, die Last der negativen Emotionen loszulassen und Raum für Heilung zu schaffen.

VERGEBUNGSRITUAL

Dieses Vergebungsritual in der 2. Ruhnacht ist dazu gedacht, belastende Emotionen loszulassen und Raum für Heilung und Versöhnung zu schaffen. Es ist ein persönlicher Akt der Befreiung und kann einen wichtigen Schritt auf dem Weg zu innerem Frieden darstellen.



GEBET ODER AFFIRMATION::

- Sprich ein Gebet oder eine Affirmation aus, in der du um Vergebung bittest und zugleich deine Bereitschaft zeigst, zu vergeben.

ACHTSAME MEDITATION:

- Setze dich in Stille und schließe die Augen. Konzentriere dich auf deinen Atem und erlaube dir, in einen meditativen Zustand einzutreten. Lass die Energie der Vergebung in dich fließen.



DANKBARKEIT AUSDRÜCKEN:

- Beende das Ritual mit einem Moment der Dankbarkeit. Bedanke dich bei den höheren Kräften und der Energie des Räucherwerks für Unterstützung und Heilung. Bedanke Dich ebenso bei Dir selbst und dem Menschen, dem Du vergeben hast für die Befreiung deines Herzens.



VERGEBUNGS-GEBET

"Göttliche Quelle des Lichts und der Liebe, ich trete heute vor dich mit einem offenen Herzen. Ich erkenne die Last in meinem Herzen, die mich davon abhält, in voller Liebe und Freiheit zu leben. Ich bitte um deine Führung und göttliche Gnade, um meine Gedanken und Gefühle zu heilen. Möge die Kraft der Vergebung durch mich fließen, wie ein heiliger Strom, der alles reinigt und transformiert.

Ich vergebe mir selbst für jede Selbstkritik, für jeden Zweifel und jedes Urteil, das ich über mich gefällt habe. Möge Selbstliebe und Mitgefühl in meinem Herzen erblühen.

Ich vergebe denen, die mich verletzt haben, bewusst oder unbewusst, absichtlich oder unbeabsichtigt. Möge Liebe und Verständnis ihre Herzen erreichen.

Ich öffne mich für die Heilkraft der Vergebung, die in diesem Augenblick fließt. Möge Frieden und Licht in meine Seele einkehren, und möge die Liebe in mir und um mich herum wachsen.

So sei es."

"Ich bin ein Kanal für göttliche Liebe und Vergebung. Mein Herz ist offen, meine Seele ist frei. Ich wähle die Kraft der Liebe. Ich vergebe mir selbst und anderen, und lasse Los, was mich belastet. In der Vergebung finde ich Frieden, in der Liebe finde ich Heilung. Mein Herz strahlt Licht aus, und ich bin im Einklang mit der göttlichen Liebe."

FEBRUAR - WASSERMANN

Kernthema der neuen Ideen, Einzigartigkeit und Selbsterkenntnis:



SELBSTERKENNTNIS

Wer bist Du wirklich? Was ist Dein Selbst? Wenn Du keine Erinnerungen an Deine Vergangenheit hättest, wer bist du dann?



VERBINDUNG

Lass Dich stärken durch eine Gruppe aus Gleichgesinnten Menschen und zeige Dich mutig, genauso wie Du BIST!

Fähigkeiten, die gestärkt werden dürfen:

Neue Ideen, Leichtigkeit, Flexibilität, Kreativität, Anderssein, Selbsterkenntnis, Selbstausdruck, Freiheit, Unabhängigkeit, Gruppe aus Gleichgesinnten

Lehren des Wassermanns: Der Wassermann, als das elfte Zeichen im Tierkreis, bringt frische Energie, innovative Ideen und einen Sinn für Individualität mit sich. In der 2. Rauhnacht und im Februar, seinem astrologischen Herrschaftsmonat, lädt der Wassermann dazu ein, neue Ideen zu empfangen, das Leben in seiner Einzigartigkeit zu feiern und sich selbst tiefer zu erkennen.

Eigenschaften des Steinbocks:

- **Neue und außergewöhnliche Ideen:** Der Wassermann inspiriert Dich im Februar dazu, Deine erfinderische Seite zu aktivieren. Was möchtest Du gerne Neues erschaffen? Wo darfst Du Deiner Kreativität freien Lauf lassen? Welches Team aus Gleichgesinnten kann Dich eventuell auch bei Deinem Vorhaben unterstützen?
- **Einzigartigkeit & Selbsterkenntnis:** Ebenso fordert der Wassermann Dich dazu auf, Dir Deiner Einzigartigkeit bewusst zu sein und sie mit der Welt zu teilen. Was macht Dich so besonders? Was macht Dich zu einem bedeutsamen Unikat auf dieser Welt?
- **Freiheit & Unabhängigkeit:** Der Wassermann aktiviert unseren Freiheitsdrang und fördert unsere Unabhängigkeit. Wo in Deinem Leben fühlst Du Dich eingeschränkt? Wo wünschst Du Dir mehr Freiheit? Was bedeutet Freiheit für Dich?

Die 2. Rauhnacht und der Februar, geprägt von der Energie des Wassermanns, bieten die Möglichkeit, sich von neuen Ideen inspirieren zu lassen, die eigene Einzigartigkeit zu feiern, sich selbst tief zu erkennen und mutig den Weg der persönlichen Freiheit zu gehen. Es ist eine Zeit der Innovation, Selbstentdeckung und authentischen Selbstausdrucks.

FEBRUAR - WASSERMANN

Kernthema der neuen Ideen, Einzigartigkeit und Selbsterkenntnis:

WELCHE LEKTIONEN AKTIVIERT DER WASSERMANN IM FEBRUAR?

Empfangen von neuen Ideen: Der Wassermann bringt frische Ideen und Perspektiven. Der Wassermann wird dem „höheren Geist“ zugeordnet und inspiriert Dich dazu, Deinen Verstand für außergewöhnliche Ideen und Lösungsansätze zu öffnen. Dazu ist es natürlich entscheidend, wie bewusst Du Dein Werkzeug „Verstand“ auch wirklich FÜR die Realisierung Deiner Vorstellungen benutzt. Oftmals bestimmt der unbewusste Verstand über unser Leben, indem er uns immer die scheinbaren Lösungsmöglichkeiten unserer vergangenen Erfahrungen aufzeigt. Unbewusst handeln wir somit immer nach denselben Reiz-Reaktions-Mustern. In diesem Monat (nachdem Du im Januar Deine langfristigen Ziele festgelegt hast) geht es also auch darum, Deine Verstandesebene unter Kontrolle zu bringen und Dir Deiner eigenen Schöpfungskraft über Deine Gedankenebene bewusst zu SEIN.

Leben der Einzigartigkeit: Jeder Wassermann schätzt seine Individualität. Im Februar ermutigt uns dieser Archetyp, unsere Einzigartigkeit zu feiern und authentisch zu sein, auch wenn es bedeutet, gegen den Strom zu schwimmen. Fühle Dich in diesem Monat dazu inspiriert, Dir Deiner Einzigartigkeit bewusst zu sein! Hebe hervor, was Dich von der Masse abhebt - Vielleicht ist es etwas, was Du Dich bisher nicht getraut hast zum Ausdruck zu bringen. Ich verrate Dir etwas: Dein wahres Selbst will sich individuell zum Ausdruck bringen. Es möchte sich als ein Leitstern anerkennen und sein Licht mit der Welt in Verbundenheit von ALLES was ist, teilen! Bitte teile Dein Licht!

Selbsterkenntnis: Das Wassermannprinzip hat einen starken Sinn für **Selbstwahrnehmung**. Die Lektion im Februar besteht darin, Dich selbst tiefer zu erkennen. Was ist Dein wahres Selbst überhaupt? Warum bist Du hier? Was ist der Sinn Deiner Lebensreise?

Befreiung von Konventionen: Im Februar inspiriert uns der Wassermann dazu, Dich von gesellschaftlichen Erwartungen zu lösen und Dein eigenes Leben nach Deinen eigenen Maßstäben zu gestalten. Wo hast Du Dich aufgrund fremder Meinungen bisher immer zurückgehalten?

Platz für Gedanken:

Nutze diese Zeite, um Gedanken aufzuschreiben. Gerne kannst Du Dich hier auch mit dem Feld der Dankbarkeit verbinden und etwas aufschreiben, wofür Du jetzt dankbar bist. Ebenso findet hier auch dein Krafftier seinen Platz, sofern Du eine Karte gezogen hast.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LOSLASSEN UND VERGEBEN

DEINE INSPIRATIONEN UND EINLADUNGEN FÜR HEUTE:

1

Kerzenritual

Zünde heute 2 von 12 Kerzen an und nehme Dir einen Augenblick der Ruhe und der Innenkehr.

2

Reinigung und Loslassen

Reinige deinen Kraftplatz mit einem kleinen Räucher Ritual (Siehe Anfang des Workbooks)

3

4 Elemente | 4 Himmelsrichtungen

Sende 3 x DANKE an die 4 Elemente und die 4 Himmelsrichtungen, sowie das Göttliche, dass Dich auf Deinem Weg begleitet.

4

Meditation 4 Elemente

Führe eine kurze Meditation durch (Inspiration im Videokurs)

5

Vergebungsritual

Führe ein Vergebungsritual durch und übe Dich darin, Dir selbst und anderen zu vergeben - befreie Dein Herz!

6

Krafttierkarte

Ziehe eine Krafttierkarte und ordne sie dem heutigen Tag und dem Monat Februar zu.

7

13 Herzenswünsche-Ritual

Ziehe deinen 2. Wunsch aus deinem Ritual und ordne ihn dem Monat Februar zu. Wenn du möchtest, verbrenne ihn und gebe diesen Wunsch an die höhere Ebene im Vertrauen, dass Du in der Wunscherfüllung unterstützt wirst ab.

The background features a delicate arrangement of green leaves in various shades, from light sage to deep forest green, scattered across the page. Interspersed among the foliage are golden decorative elements: a central sunburst symbol within a circle, a crescent moon, and a vertical staff with a circular top. A dotted golden line forms a large, irregular shape around the central text.

Meine 3. Rauhnacht

27. DEZEMBER

Entspricht dem
kommenden März 2024

DEINE 3. RAUHNACHT STILL WERDEN

Die 3. Rauhnacht, repräsentierend den Monat März, bietet eine besondere Kernessenz in Bezug auf das zur Ruhe kommen und in die Stille gehen. Diese Rauhnacht lädt dazu ein, innezuhalten, sich zu zentrieren und eine tiefe Verbindung mit der Stille zu suchen.

Einfach auch mal NICHTS TUN - ist gar nicht so einfach, oder? Wie sehr sind wir darin geprägt, ständig etwas tun zu müssen. Wir streben danach immer etwas erreichen zu müssen oder produktiv zu sein - nicht wahr? Gehts Dir auch so? Ich selbst mache die Erfahrung, dass mein Geist mich ständig dazu auffordert etwas Neues auszuprobieren oder etwas zu erledigen. So befinden wir uns ständig im Leistungsmodus und machen uns auch oftmals selbst sehr viel Druck. Heute durchbrechen wir dieses Reiz-Reaktionsmuster bewusst.

Denn heute geht es darum, Dich darin zu üben STILL zu werden. Übe Dich darin, heute einfach mal nur Beobachter zu SEIN, ohne sofort auf alles zu reagieren, was in Deinem Umfeld vor sich geht.

Das ist gar nicht so einfach, denn wir üben uns hier in der Lehre des Zen. Einfach geschehen lassen, was IST. Vollkommene Akzeptanz dessen, was sich uns im Außen zeigt. OHNE WERTUNG ODER BEURTEILUNG.

So werden wir heute ein besonderes Ritual durchführen. Nämlich eines, das Dich still werden lässt. Du darfst Dich heute umso bewusster mit Deiner wahren Natur und der Natur im Außen verbunden und einfach WAHRNEHMEN. Was zeigt sich Dir? OHNE Reaktion und OHNE Leistungsdruck!





Diese Rauhnacht lädt dazu ein, innezuhalten, sich zu zentrieren und eine tiefe Verbindung mit der Stille zu suchen.

- **Innerer Frieden:** Die 3. Rauhnacht erinnert daran, dass der Weg zum inneren Frieden oft durch die Stille führt. Durch bewusstes Innehalten und Entschleunigen können wir eine tiefere Harmonie und Ruhe in uns finden.
- **Meditation:** Die Stille bietet einen Raum, um Dich mit Deinem wahren Selbst zu verbinden, klare Einsichten zu gewinnen und die eigene Spiritualität zu erforschen.
- **Loslassen von Lärm und Unruhe:** In der 3. Rauhnacht wird deutlich, wie wichtig es ist, sich von äußeren Ablenkungen und dem Lärm des Alltags zu lösen. Das bewusste Zurückziehen ermöglicht es, in die eigene Mitte zu gelangen und den eigenen inneren Klang zu hören.
- **Selbstreflexion & Innenschau:** Die Stille ist ein wertvoller Raum für Selbstreflexion und Innenschau. In dieser Rauhnacht geht es darum, Dir selbst ehrlich zu begegnen, innere Wahrheiten zu erkennen und den eigenen Weg mit Klarheit zu sehen.
- **Verbindung mit der Natur:** Die Stille in der Natur spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Ein Spaziergang in der Stille der Nacht oder ein Moment der Einkehr in der Natur können eine tiefe Verbindung zu den natürlichen Rhythmen und Energien herstellen.

Zusammengefasst:

- **Stille-Meditation:** Setze Dich bewusst in die Stille, entweder durch Meditation oder einfach durch das Sitzen in der Ruhe. Lasse die äußeren Geräusche verblassen und tauche in die Stille Deines Inneren ein.
- **Digitale Detox-Zeit:** Plane bewusste Zeiten, in denen Du Dich von digitalen Geräten und dem damit verbundenen Lärm zurückziehst. Schaffe Raum für Stille, ohne ständige Ablenkungen.
- **Ritueller Rückzugsort:** Erschaffe einen kleinen rituellen Rückzugsort, sei es in Deinem Zuhause oder in der Natur, wo Du Dich in die Stille zurückziehen kannst.
- **Nachtspaziergang:** Unternehme einen ruhigen Nachtspaziergang, um die Stille der Natur zu erleben und in die beruhigende Dunkelheit einzutauchen.

WERDE BEOBACHTER

Vorbereitung:

Setze Dich an Deinem Kraftplatz.
Zünde Deine 3. Kerze im Kerzenkreis an.
Setze Dich bequem hin, schließe die Augen und atme tief ein und aus, um Dich zu zentrieren.

Achtsames Atmen:

Richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem.
Spüre, wie Du einatmest und ausatmest.
Lass alle Gedanken und Sorgen des Tages los.
Du befindest Dich jetzt im gegenwärtigen Moment.

Beobachter werden:

Stelle Dir vor, Du schwebst über Deinem eigenen Leben wie ein neutraler Beobachter.
Betrachte Deine Gedanken, Emotionen und Handlungen aus einer distanzierten Perspektive, ohne zu werten.

Beobachtung ohne Urteil:

Nimm wahr, was in Deinem Umfeld geschieht, sei es Geräusche, Gespräche oder visuelle Eindrücke.
Vermeide es, Wertungen oder Urteile über das Gesehene zu bilden. Sei einfach der stille Beobachter.

Gelassenheit kultivieren:

Übe, nicht auf alles zu reagieren. Lass die äußeren Ereignisse einfach geschehen, ohne dass Du unmittelbar darauf reagierst.
Wenn Gedanken oder Urteile aufkommen, lasse sie vorbeiziehen wie ein Fluss.

Stille genießen:

Vertiefe Dich in die Stille Deiner Beobachtung.
Erlaube Dir, im gegenwärtigen Moment zu verweilen, ohne den Drang zu haben, etwas zu ändern.

Dankbarkeit und Abschluss:

Beende das Ritual mit einem Moment der Dankbarkeit für die Fähigkeit, bewusster Beobachter zu sein. Übe Dich heute darin, bewusster Beobachter zu SEIN - Welche Erkenntnisse gewinnst Du über Dich selbst?



MÄRZ - FISCHE

Kernthema Intuition und Spiritualität



URVERTRAUEN

Verbinde dich mit dem göttlichen Funken in Dir - dein wahres Selbst und vertrauen deinem höheren Lebensplan und deiner inneren Führung - sie möge Dich weise leiten.



INTUITION

Glaubst Du daran, dass es eine Kraft im Universum gibt, die Dich liebevoll leitet? Halte Dir eine Situation vor Augen, wo Dein Bauchgefühl Dir den Weg gezeigt hat.

Fähigkeiten, die gestärkt werden dürfen:

Spiritualität, Meditation, Stille, Intuition, Urvertrauen stärken, Weiblichkeit, Wertfreiheit, bedingungslose Liebe, Kreativität, Abgrenzung, Feinfühligkeit

Die 3. Rauhnacht und die Fische-Energie im März sind eine Einladung, die weibliche Intuition zu kultivieren, das Urvertrauen zu stärken und eine tiefere Verbindung mit dem eigenen Selbst zu erfahren. Es ist eine Zeit der Selbstentfaltung und spirituellen Vertiefung. Was bedeutet Spiritualität für Dich? Wie bewusst lebst Du Deine Weiblichkeit aus?

Intuition und Spiritualität:

Die 3. Rauhnacht und die Fische-Energie fordern Dich dazu auf, Dich mit Deinem wahren Selbst in der Stille Deines SEINS zu verbinden. Es ist eine Zeit, um bewusst auf Deine innere Stimme zu hören und Dich tiefer mit der spirituellen Dimension des Lebens zu verbinden. Unabhängig von all den gesellschaftlichen Prägungen - Warum bist Du wirklich hier?

Weibliche und fließende, intuitive Kraft:

Die Fische-Energie inspiriert Dich dazu, Deine weibliche und fließende, intuitive Kraft zu entfalten. Es ist eine Zeit, um in den intuitiven, kreativen Fluss einzutauchen und Dich der Weisheit des Weiblichen zuzuwenden. Was bedeutet Weiblichkeit für Dich?

Urvertrauen stärken:

Die Lektionen im März fokussieren sich auf das **Stärken des Urvertrauens**. Dies beinhaltet die Überzeugung, dass das Leben immer FÜR DICH ARBEITE, auch wenn die äußeren Umstände unsicher erscheinen. Was wäre das Leben ohne jegliche Herausforderungen?



MÄRZ - FISCHE

Kernthema Intuition und Spiritualität

WELCHE LEKTIONEN AKTIVIEREN DIE FISCHE IM MÄRZ?

Intuitive Führung folgen:

Die Fische inspirieren Dich dazu, Deiner intuitiven Führung zu vertrauen und diese als Wegweiser in Deinem Leben zu nutzen. Intuition wird zu einer verlässlichen Quelle der Führung. Wie sehr fühlst Du Dich mit Deiner inneren, göttlichen Quelle und Deiner Intuition verbunden? Hast Du manchmal das Gefühl zu kopflastig zu sein? Dann verrate ich Dir ein Tipp, der Dich wieder intensiver in die Verbindung mit Deiner Herzensstimme führen wird. Stärke die Verbindung mit Deinem Körper und gehe raus in die Natur! Astro-medizinisch werden dem Zeichen Fische unsere Füße zugeordnet. Auch wenn es ein bisschen verrückt klingt, möchte ich Dich dazu inspirieren, auch in der kalten Jahreszeit barfuß zu gehen. Denn die Verbindung zur Erde schenkt Dir auch das Gefühl von Erdung. Die Energie der Mutter-Erde fließt in diesem Augenblick durch Dich hindurch. Auf diese Weise darfst Du Dir vorstellen, wie Mutter-Erde Dich in jedem Augenblick durch Dein Leben trägt. Du bist in jedem Augenblick verbunden. Du kannst gar nicht NICHT verbunden sein. Stärke Dein Urvertrauen durch die Verbindung mit Deinem Körper - Lass Dich von Mutter-Erde tragen. Stelle Dir vor, wie jede Deiner Lebensherausforderungen Deine Wurzeln, die tief in die Erde ragen, immer stärker gemacht haben. Stelle Dir vor, Du bist ein großer Baum, der in seinen Lebenskreisen unendlich viel Stärke und Weisheit in sich trägt. Er trotzt jedem Sturm und wird dadurch nur noch stärker.

Eintauchen in die Weiblichkeit:

Die Fische-Energie öffnet den Raum, tiefer in die weiblichen Aspekte der Intuition und Kreativität einzutauchen. Der Mond und auch der Körper wird der Weiblichkeit zugeordnet. So darfst Du Dich dazu inspiriert fühlen, Dich in dieser Rauhnacht und auch im März intensiver mit Deinem Körper zu verbinden. Dazu kannst Du Yoga machen oder einfach intuitiv tanzen. Erlaube Dir MEHR ZU FÜHLEN - LASS ES FLIEBEN.

Urvertrauen durch Loslassen stärken:

Ebenso inspiriert die Fische-Energie dazu, Dein Urvertrauen zu stärken. Welche Herausforderungen durftest Du in Deinem Leben meistern? Wie wurdest Du durch diese Challenges geführt? Welche Erfahrungen hast Du mit Deiner Intuition gesammelt? Warum gibt es keinen Zweifel daran, dass es eine göttliche Kraft gibt, die Dich auf Deinem Weg führt?



Platz für Gedanken:

Nutze diese Zeite, um Gedanken aufzuschreiben. Gerne kannst Du Dich hier auch mit dem Feld der Dankbarkeit verbinden und etwas aufschreiben, wofür Du jetzt dankbar bist. Ebenso findet hier auch dein Krafftier seinen Platz, sofern Du eine Karte gezogen hast.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

STILL WERDEN

DEINE INSPIRATIONEN UND EINLADUNGEN FÜR HEUTE:

- | | | |
|---|--|--|
| 1 | | Kerzenritual
Zünde heute 3 von 12 Kerzen an und nehme Dir einen Augenblick der Ruhe und der Innenkehr. |
| 2 | | Reinigung und Loslassen
Reinige deinen Kraftplatz mit einem kleinen Räucher Ritual (Siehe Anfang des Workbooks) |
| 3 | | 4 Elemente 4 Himmelsrichtungen
Sende 3 x DANKE an die 4 Elemente und die 4 Himmelsrichtungen, sowie das Göttliche, dass Dich auf Deinem Weg begleitet. |
| 4 | | Meditation in der Stille
Führe eine kurze Meditation durch (Inspiration im Videokurs) |
| 5 | | Werde zum Beobachter - Ritual
Werde heute stiller Beobachter in deinem Alltag! Übe Dich darin, nicht zu werten oder zu urteilen. Übe Dich ebenso im NICHT TUN - SEI EINFACH PRÄSENT! |
| 6 | | Krafttierkarte
Ziehe eine Krafttierkarte und ordne sie dem heutigen Tag und dem Monat März zu. |
| 7 | | Gehe in die Natur
Verbinde Dich heute bewusst mit der Natur - Gehe barfuß, erde Dich, umarme einen Baum und übe Dich darin, verbunden zu sein. |
| 8 | | 13 Herzenswünsche-Ritual
Ziehe deinen 3. Wunsch aus deinem Ritual und ordne ihn dem Monat März zu. Wenn du möchtest, verbrenne ihn und gebe diesen Wunsch an die höhere Ebene im Vertrauen, dass Du in der Wunscherfüllung unterstützt wirst ab. |



Meine 4. Rauhnacht
28. DEZEMBER

Entspricht dem
kommenden Widder 2024

ARIES

DEINE 4. RAUHNACHT BRINGE FARBE IN DEIN LEBEN

Die 4. Rauhnaht lädt dazu ein, die lebendige Energie des Frühlings zu nutzen, sich von Altem zu befreien und die erneuernde Kraft des Neubeginns zu spüren. Es ist eine Zeit der Freude, Optimismus und vitalen Lebenskraft.

Frühlingserwachen:

Die 4. Rauhnaht bringt die Energie des Frühlingserwachens mit sich. Ähnlich wie die Natur nach dem Winterschlaf zum Leben erwacht, lädt diese Rauhnaht dazu ein, frische Energie, Vitalität und Lebensfreude zu spüren.

Neubeginn und Transformation:

April steht für Neubeginn und Transformation. Die 4. Rauhnaht ermutigt dazu, Altes loszulassen und Platz für neue Möglichkeiten und Entwicklungen zu schaffen.

Klarheit und Erneuerung:

Die Klarheit des Frühlingshimmels spiegelt sich in der 4. Rauhnaht wider. Es ist eine Zeit, um klar zu sehen, alte Perspektiven zu überdenken und sich auf Erneuerung zu konzentrieren.



Lebendigkeit und Wachstum:

Wie junge Pflanzen, die aus der Erde sprießen, symbolisiert die 4. Rauhnaht lebendige Energie und Wachstum. Es ist eine Zeit des Blühens und Entfaltens.

Freude und Optimismus:

April bringt oft fröhliche Farben und eine positive Stimmung mit sich. Die 4. Rauhnaht ermuntert dazu, Freude zu empfinden, optimistisch in die Zukunft zu blicken und das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Frühlingserwachen-Meditation:

Setze dich an einen ruhigen Ort im Freien oder schaffe drinnen eine frühlingshafte Atmosphäre. Schließe die Augen und visualisiere das Erwachen der Natur. Spüre die Frische und Energie des Frühlings in dir aufsteigen.



In der 4. Raunacht verbinden wir uns innerlich mit der Kraft des Frühlings. Denn die 4. Rauhnaht wird dem April zugeordnet und somit der Energie des Neuanfangs. Heute ist der 28. Dezember. Die Weihnachtstage sind vorüber - Alle Menschen sind schon in der Vorbereitung auf den Abschluss des Jahres. In Gedanken bereiten wir uns schon auf das NEUE, das uns erwartet, vor. Deshalb darfst Du Dich heute mit dieser besonderen Neuanfangs-Energie verbinden. Fühle Dich dazu inspiriert den Frühling bei Dir Zuhause einziehen zu lassen und kaufe Dir einen wunderschönen bunten Blumenstrauß, den Du Dir an Deinen Kraftplatz stellst. Wie kannst Du noch Farbe in Deine Rauhnaht bringen?

Loslassen alter Muster:

Nutze die Energie der Transformation, um bewusst alte Muster und Überzeugungen loszulassen. Schreibe auf, was du transformieren möchtest, und verbrenne symbolisch das Geschriebene.

Blütenbad oder Blütenritual:

Nehme ein entspannendes Bad mit Blütenblättern oder führe ein Ritual durch, bei dem du Blütenblätter in fließendes Wasser legst. Dies symbolisiert die Blüte und das Wachstum neuer Möglichkeiten.

DEIN KRAFTMANTRA

Dieses Ritual mit Deinem persönlichen Mantra verankert deine Entschlossenheit und innere Kraft für das kommende Jahr. Es dient als kraftvolle Erinnerung an Deine Fähigkeit, mutige Entscheidungen zu treffen und Deinen Weg mit Entschlossenheit zu gehen.

Benötigte Utensilien:

- Eine weiße Kerze
- Räucherstäbchen mit klärenden Düften o.ä.
- Papier und ein Stift
- Ein kleines feuerfestes Gefäß
- Ein Symbol für Klarheit (z. B. Bergkristall o.ä.)

Vorbereitung:

- Finde einen ruhigen Ort und entzünde Deine 4 Kerze. Setze das feuerfeste Gefäß neben die Kerze und platziere das Symbol für Klarheit daneben. Zünde das klärende Räucherstäbchen an.

Zentrierung:

- Setze Dich bequem hin. Atme tief ein und aus, um Dich zu zentrieren. Fokussiere Deine Aufmerksamkeit auf die Flamme der Kerze.

Mantra formulieren:

- Schließe die Augen und spüre in Dich hinein. Überlege Dir ein persönliches Mantra, das Mut, Entschlossenheit und Deine innere Kraft verkörpert. Schreibe es auf das Papier.

Räuchern für Klarheit:

- Halte das geschriebene Mantra über den Rauch des Räucherstäbchens. Lass den Rauch die Worte umhüllen und klären.

Verbrennen des Mantras:

- Zünde die Ecke des Papiers an und lasse es im feuerfesten Gefäß vollständig verbrennen. Visualisiere dabei, wie das Mantra mit der kraftvollen Energie des Feuers aktiviert wird. (Bitte öffne während des Verbrennens ein Fenster oder führe dieses Ritual draußen durch)

Symbol aufladen:

- Halte das Symbol für Klarheit über die Flamme der Kerze. Visualisiere, wie es mit der reinigenden Energie des Feuers aufgeladen wird.

Dank und Abschluss:

- Bedanke Dich bei der Energie der 4. Ruhnacht, der Kerze, dem Räucherstäbchen, dem Symbol für Klarheit und der Erde für ihre Unterstützung.

Integration:

- Trage das aufgeladene Symbol für Klarheit bei Dir, um Dich täglich an Dein Mantra und Deine innere Stärke zu erinnern.
- Nimm Dein Mantra auch gern als Audio auf und integriere Deine Audioaufnahme in Deiner Morgenroutine oder als Kraftimpuls während herausfordernden Zeiten.

APRIL - WIDDER

Kernthema Mut, Entschlossenheit & Durchsetzungskraft



WAS WILL ICH?

Der eigene WILLE ist schöpferisch. Es ist das bewusste Lenken deiner Aufmerksamkeit im Einklang mit einer gezielten Entscheidung und einer bewussten Handlung - So erschaffst Du deine Realität.



MUT

Mut ist nicht die Abwesenheit von Furcht oder Angst. Mut bedeutet zu handeln, obwohl Du Angst hast. Was wäre das Leben ohne Angst? Würde es dann noch die Erfahrung des Mutes geben?

Fähigkeiten, die gestärkt werden dürfen:

Durchsetzungskraft, Mut, Entschlossenheit, Eigeninitiative, Lebenskraft, Vitalität, Aktivität, Willensstärke, bewusste Taten

Die 4. Ruhnacht bringt die Energie des Widders hervor, symbolisiert durch Durchsetzungsvermögen, Mut und Entschlossenheit. Dies ist eine Zeit, in der du dazu ermutigt wirst, deine innere Kraft zu erkennen und zu nutzen. Die Kernfrage dieses Zeichens ist "Was will ich wirklich?" Die Widder-Energie inspiriert Dich dazu herauszufinden, wohin Dein Herz Dich leiten möchte. Was darfst Du Neues erschaffen? Was möchte durch deine bewussten Handlungen erblühen und wachsen?

Mut entfalten:

Die Energie des Widders im April ruft Dich dazu auf, mutig voranzuschreiten. Lerne, Herausforderungen mit Zuversicht zu begegnen und den Mut in dir zu wecken, um neue Wege zu beschreiten.

Entschlossenheit stärken:

Im April kannst du deine Entschlossenheit stärken, indem du fokussiert auf deine Absichten hinarbeitest. Übe Dich ebenso in der Geduld.

Durchsetzungskraft entwickeln:

Die 4. Ruhnacht fordert dazu auf, deine Durchsetzungskraft zu entwickeln. Stehe für deine Überzeugungen ein und setze notwendige Grenzen, um deine Ziele zu erreichen.

Glaube an Deine eigene Kraft:

In diesem Monat geht es darum, an Deine eigene Kraft zu glauben. Überwinde Zweifel und erkenne, dass du die Fähigkeit besitzt, Herausforderungen zu meistern.

Initiative ergreifen:

Der Widder ermutigt dazu, die Initiative zu ergreifen. Nutze den April, um aktiv und selbstbestimmt deine Vorhaben anzugehen und Veränderungen herbeizuführen.

Platz für Gedanken:

Nutze diese Zeite, um Gedanken aufzuschreiben. Gerne kannst Du Dich hier auch mit dem Feld der Dankbarkeit verbinden und etwas aufschreiben, wofür Du jetzt dankbar bist. Ebenso findet hier auch dein Krafftier seinen Platz, sofern Du eine Karte gezogen hast.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BRINGE FARBE IN DEIN LEBEN
DEINE INSPIRATIONEN UND
EINLADUNGEN FÜR HEUTE:

- | | | |
|---|--|---|
| 1 | | Kerzenritual
Zünde heute 4 von 12 Kerzen an und nehme Dir einen Augenblick der Ruhe und der Innenkehr. |
| 2 | | Reinigung und Loslassen
Reinige deinen Kraftplatz mit einem kleinen Räucher Ritual (Siehe Anfang des Workbooks) |
| 3 | | 4 Elemente 4 Himmelsrichtungen
Sende 3 x DANKE an die 4 Elemente und die 4 Himmelsrichtungen, sowie das Göttliche, dass Dich auf Deinem Weg begleitet. |
| 4 | | Meditation - Frühlingserwachen
Führe eine kurze Meditation durch (Inspiration im Videokurs) |
| 5 | | Formuliere dein Kraftmantra
Mit diesem Mantra-Ritual darfst Du Dein persönliches Mantra für Dein neues Jahr formulieren. Möge es Dich bei jeder Herausforderung unterstützen. |
| 6 | | Krafttierkarte
Ziehe eine Krafttierkarte und ordne sie dem heutigen Tag und dem Monat April zu. |
| 7 | | Bringe Farbe in dein Leben
Bringe heute bewusst Farbe in dein Leben. Kaufe einen bunten Blumenstrauß und stelle ihn an deinen Kraftplatz - Teile gern ein Bild in der Gruppe. |
| 8 | | 13 Herzenswünsche-Ritual
Ziehe deinen 4. Wunsch aus deinem Ritual und ordne ihn dem Monat April zu. Wenn du möchtest, verbrenne ihn und gebe diesen Wunsch an die höhere Ebene im Vertrauen, dass Du in der Wunscherfüllung unterstützt wirst ab. |

The background features a delicate arrangement of green leaves in various shades, from light sage to deep forest green, scattered across a white background. Interspersed among the leaves are several gold-colored stars of different sizes and shapes, some with a sparkling, glitter-like texture. Small gold dots are also scattered throughout the composition.

Meine 5. Rauhnacht
29. DEZEMBER

Entspricht dem
kommenden Mai 2024

5. RAUHNACHT 29.12. ENTSPRICHT MAI 2024

DEINE 5. RAUHNACHT GEBEN & EMPFANGEN

Die 5. Rauhnacht, die in Verbindung mit dem Monat Mai steht, bringt eine transformative Energie mit sich, die sich besonders auf die Verbindung zum Körper, die Inspiration zu tanzen und den Akt des Gebens konzentriert.

Verbindung zum Körper:

Die 5. Rauhnacht erinnert uns daran, in eine tiefere Verbindung mit unserem Körper einzutreten. Nutze diesen Tag, um bewusst in deinen Körper zu spüren, seine Signale wahrzunehmen und ihm die Aufmerksamkeit und Pflege zukommen zu lassen, die er verdient.

Inspiration zum Tanz:

Tanz symbolisiert die Ausdrucksform der Seele. Die 5. Rauhnacht ermutigt Dich dazu, inspiriert durch die Energie des Monats Mai zu tanzen. Lass deine Bewegungen frei fließen und nutze den Tanz als kraftvolles Mittel, um deine inneren Gefühle auszudrücken und zu feiern.



Dankbarkeit und Geben:

Dieser Tag betont die Bedeutung von Dankbarkeit und Geben. Sei dankbar für die Geschenke des Lebens, für deine Gesundheit, für Beziehungen und für die Fülle um dich herum. Überlege, wie du etwas von dem, was du empfangen hast, großzügig an andere weitergeben kannst.

Teilen als Akt der Fülle:

Die 5. Rauhnacht erinnert daran, dass die Fülle des Lebens dazu dient, geteilt zu werden. Überlege, wie du deine Fähigkeiten, Ressourcen oder Zeit mit anderen teilen kannst. Das Geben wird nicht nur für den Empfänger, sondern auch für dich selbst eine bereichernde Erfahrung sein.

Erfahrung der Freude:

Durch die Verbindung zum Körper, den Tanz und den Akt des Gebens erlebst du Freude auf einer tiefen Ebene. Die 5. Rauhnacht eröffnet einen Raum für eine freudvolle und sinnvolle Interaktion mit dir selbst und anderen.

Heilung durch Ausdruck:

Tanz und das Geben von Dankbarkeit können transformative Formen der Selbstheilung sein. Nutze diese Rauhnacht, um dich durch den kreativen Ausdruck zu heilen und durch Geben und Empfangen ein Gleichgewicht zu schaffen.



RITUAL DER GROSSZÜGIGKEIT UND DANKBARKEIT IM AKT DES GEBENS:

Vorbereitung:

Setze Dich an Deinen Kraftplatz. Zünde Deine 5. Kerze an und atme tief ein, um Dich zu zentrieren.

Dankbarkeitsmeditation:

Schließe die Augen und reflektiere über die Dinge, für die Du dankbar bist. Lass die Gefühle der Dankbarkeit durch Deinen Körper fließen.

Intention setzen:

Setze eine klare Absicht für Deine großzügigen Handlungen. Überlege, wie Du heute anderen Menschen etwas Gutes tun kannst, sei es durch Freundlichkeit, Hilfe oder Aufmerksamkeit.

Geschenke der Natur:

Sammele kleine Naturgeschenke wie Blumen, Steine oder Blätter. Diese werden symbolisch für die Fülle stehen, die Du teilen möchtest.

Gebende Handlungen:

Gehe nach draußen und suche nach Gelegenheiten, großzügig zu sein. Dies kann ein Lächeln für Fremde, das Helfen eines Nachbarn oder das Spenden an eine gemeinnützige Organisation sein.

Geschenke verteilen:

Gib die gesammelten Naturgeschenke als Symbole Deiner Dankbarkeit an Menschen weiter, die Dir begegnen. Sage dabei etwas Einfaches, wie "Dies ist ein Geschenk der Dankbarkeit und Fülle."

Dankbarkeitsjournal:

Halte während des Tages in einem kleinen Journal fest, welche großzügigen Handlungen Du vollbracht hast und wie sie sich angefühlt haben.

Rückkehr und Reflexion:

Kehre an Deinen Kraftplatz zurück. Schließe die Augen und reflektiere über die Erfahrungen des Tages. Fokussiere Dich auf die positiven Energien, die Du durch das Geben und Empfangen geschaffen hast.

Wie hat es sich angefühlt, zu geben? Was durftest Du bewusst empfangen?

TANZE UND MACHE DICH FREI

Dieses Tanzritual bietet einen Raum, um dich durch Bewegung zu öffnen, alle Emotionen zuzulassen und deinen Körper zu spüren. Die Musik wird zu deinem Begleiter, während du dich auf eine Reise der Selbstentdeckung begibst.

Vorbereitung:

Wähle einen Raum, in dem du dich wohlfühlst und genügend Platz zum Tanzen hast. Zünde Kerzen an, dimme das Licht oder nutze Lichterketten für eine stimmungsvolle Atmosphäre.

Musikauswahl:

Wähle deine Lieblingsmusik aus, die dich emotional berührt und bewegt. Es kann ruhige, meditative Musik oder auch rhythmische Beats sein, je nachdem, was deine Seele heute braucht.

Zentrierung:

Stehe in der Mitte des Raumes, schließe die Augen und atme tief ein und aus. Lass den Atem tief in deinen Bauch fließen, um dich zu zentrieren.

Intention setzen:

Setze eine klare Absicht für das Ritual. Dies könnte sein, alle Emotionen zuzulassen, deinen Körper zu spüren und durch den Tanz eine Befreiung zu erleben.

Langsamer Einstieg:

Beginne mit langsamen, fließenden Bewegungen. Lass deinen Körper auf die Musik reagieren. Spüre jede Bewegung und sei präsent im Moment.

Emotionale Ausdruckskraft:

Steigere die Intensität der Bewegungen, um verschiedene Emotionen auszudrücken. Lass Freude, Trauer, Wut oder Liebe durch deine Tanzbewegungen fließen. Sei dabei mutig und erlaube dir, authentisch zu sein.

Freier Ausdruck:

Lass die Choreografie los und tanze frei. Schließe die Augen, wenn es sich für dich richtig anfühlt, und erlaube deinem Körper, sich intuitiv zu bewegen.

Erdung und Abschluss:

Kehre zu langsamen, beruhigenden Bewegungen zurück. Lass den Tanz sanft ausklingen. Beende das Ritual mit einer Phase der Stille, in der du auf dem Boden sitzt oder liegst und den Körper entspannst.

Reflexion:

Nimm dir Zeit für eine kurze Reflexion. Wie fühlst du dich jetzt? Was hast du durch den Tanz ausgedrückt und freigesetzt?

Liebes Universum, liebes Göttliches,

*Heute stehe ich vor dir in Demut und Dankbarkeit.
Ich danke dir für die Fülle meines Lebens, für die
Liebe, die mich umgibt, und für die Geschenke,
die du mir täglich schenkst.*

*Ich bin dankbar für...(Füge hier deine persönlichen
Dankbarkeitspunkte ein)*

*Möge mein Herz in tiefer Dankbarkeit schwingen
für all das Gute, das in mein Leben fließt.
Lass mich heute ein Werkzeug deiner Liebe und
Großzügigkeit sein. Öffne mein Herz für die
Bedürfnisse derer, die mir begegnen.*

*Mögen meine Hände bereit sein zu geben, meine
Worte bereit sein zu trösten und mein Geist bereit
sein zu verstehen.*

*Ich gebe heute...(Füge hier deine Absicht des
Gebens ein)*

*Möge meine Großzügigkeit ein Licht der Hoffnung
und des Trostes für andere sein, so wie du in
deiner unendlichen Liebe ein Licht für mich bist.
Ich danke dir für die Gelegenheit zu geben und zu
empfangen.*

*Segne mich auf diesem Weg der Dankbarkeit und
des Gebens.*

*In Liebe und Dankbarkeit,
So soll es sein.*

MAI - STIER

Kernthema Körperverbindung, Fülle, Geben und Empfangen



DANKBARKEIT

“Gebe, so wird Dir gegeben, sodass Du die Fülle hast.” Wofür bist Du besonders dankbar? Wie zeigt sich die Fülle in Deinem Leben?



GEGENWART

Wo möchtest du in deinem Leben ankommen? Der einzige Augenblick, in dem Du wirklich ankommen kannst, ist das **HIER** und **JETZT**. Genieße dein **SEIN!**

Fähigkeiten, die gestärkt werden dürfen:

Naturverbundenheit, Gewahrsein,
Erdung, Vertrauen, Sicherheit und
Stabilität, Dankbarkeit,
Füllebewusstsein, Glücklichessein,
Freude

Dir 5. Ruhnacht inspiriert Dich dazu, Dir der Fülle, die Du bist und die Dich täglich umgibt, bewusst zu sein! Oftmals streben wir danach, immer noch etwas zu unserem Leben hinzuzufügen, um glücklich zu sein. Das faszinierende ist, dass ich vor kurzem eine Umfrage durchgeführt habe, mit der Kernfrage “Was macht Dich glücklich?” und mit der nachfolgenden Frage “Kannst Du auch **OHNE** ein **WAS** glücklich **SEIN?**” Einfach nur, weil Du jetzt gerade existierst und dieses Leben erfahren darfst?

So darfst Du Dich in diesem Monat und in dieser Ruhnacht dazu inspiriert fühlen, Dich mit Deiner inneren Fülle zu verbinden. Spüre Deinen Körper - den Tempel Deiner Seele. Erlaube Dir den Sinn des Lebens im Hier und Jetzt in der Lebenserfahrung an sich zu sehen. Das größte Geschenk, ist Dein Leben. Feiere es umso mehr! Tanze aus Dankbarkeit für das Geschenk des Lebens. Atme die Luft, als Lebensenergie bewusst ein und verneige Dich vor dieser einzigartigen Lebenserfahrung. Sei dankbar für JEDE Erfahrung!

Möge die Energie des Stiers im Mai Dir helfen, Dich tiefer mit Deinem Körper zu verbinden, die Fülle in Dir zu erkennen und das Gleichgewicht von Geben und Empfangen zu leben.



MAI - STIER

Kernthema Körperverbindung, Fülle, Geben und Empfangen

WELCHE LEKTIONEN AKTIVIERT DER STIER IM MAI?

Intensive Körperverbindung:

Im Mai steht der Stier im Fokus der Körperlichkeit. Nutze diese Zeit, um dich bewusst mit deinem Körper zu verbinden. Erkunde durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge die tiefen Empfindungen deines physischen Seins.

Anerkennung der inneren Fülle:

Lasse die Energie des Stiers dazu dienen, die Fülle in dir anzuerkennen. Sieh nicht nur die äußeren Aspekte deines Lebens, sondern erkenne die reiche innere Welt, die du trägst. Achte darauf, dass wahre Fülle von innen kommt.

Gleichgewicht von Geben und Empfangen:

Reflektiere über deine Bereitschaft, zu geben und zu empfangen. Finde Wege, wie du diese Energien harmonisch in dein Leben integrieren kannst, um ein ausgewogenes Fließen zu schaffen.

Genuss des Lebens im Moment:

Nimm dir bewusst Zeit, die einfachen Freuden des Lebens zu genießen. Ob es ein Spaziergang in der Natur, eine köstliche Mahlzeit oder ein ruhiger Moment der Stille ist – der Stier ermutigt dazu, den Augenblick zu schätzen.

Gelassenheit in stürmischen Zeiten:

In stürmischen Phasen des Lebens erinnert der Stier daran, ruhig und gelassen zu bleiben. Entwickle eine innere Stabilität, die dich durch Herausforderungen führt, ohne deine innere Ruhe zu verlieren.

Rituale und Symbole:

Integriere Rituale, die deine Verbindung zum Körper stärken. Das können Yoga, Meditation oder einfache Achtsamkeitspraktiken sein. Symbole wie die Natur, Erde und Pflanzen können dich mit der Stierenergie verbinden.

"Ich bin im Einklang mit meiner inneren Fülle. Ich schätze die Schönheit des Lebens im Hier und Jetzt. In stürmischen Zeiten bewahre ich meine Gelassenheit."

Platz für Gedanken:

Nutze diese Zeite, um Gedanken aufzuschreiben. Gerne kannst Du Dich hier auch mit dem Feld der Dankbarkeit verbinden und etwas aufschreiben, wofür Du jetzt dankbar bist. Ebenso findet hier auch dein Krafttier seinen Platz, sofern Du eine Karte gezogen hast.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GEBEN & EMPFANGEN

DEINE INSPIRATIONEN UND EINLADUNGEN FÜR HEUTE:

1

Kerzenritual

Zünde heute 5 von 12 Kerzen an und nehme Dir einen Augenblick der Ruhe und der Innenkehr.

2

Reinigung und Loslassen

Reinige deinen Kraftplatz mit einem kleinen Räucher Ritual (Siehe Anfang des Workbooks)

3

4 Elemente | 4 Himmelsrichtungen

Sende 3 x DANKE an die 4 Elemente und die 4 Himmelsrichtungen, sowie das Göttliche, dass Dich auf Deinem Weg begleitet.

4

Meditation - Dankbarkeit & innere Fülle

Führe eine kurze Meditation durch (Inspiration im Videokurs)

5

Ritual des Gebens & der Großzügigkeit

Verbinde Dich mit Deiner inneren Fülle und setze heute eine Absicht bewusst aus dem Herzen heraus etwas zu geben.

6

Krafttierkarte

Ziehe eine Krafttierkarte und ordne sie dem heutigen Tag und dem Monat Mai zu.

7

Tanze und mache Dich frei

Wie schön ist es am Leben zu sein? Fühle Dich heute dazu inspiriert, das Geschenk des Lebens zu feiern! Führe ein Tanzritual durch und tanze ALLES raus!

8

13 Herzenswünsche-Ritual

Ziehe deinen 5. Wunsch aus deinem Ritual und ordne ihn dem Monat Mai zu. Wenn du möchtest, verbrenne ihn und gebe diesen Wunsch an die höhere Ebene im Vertrauen, dass Du in der Wunscherfüllung unterstützt wirst ab.

The background features a delicate arrangement of eucalyptus leaves in various shades of blue and green, scattered across the page. Interspersed among the leaves are several gold-colored stars of different sizes and shapes, some with a sparkling, glittery texture. Small gold dots are also scattered throughout the composition, adding to the festive and elegant aesthetic.

Meine 6. Rauhnacht 30. DEZEMBER

Entspricht dem
kommenden Juni 2024

DEINE 6. RAUHNACHT WORTGESCHENKE

Die 6. Rauhnacht im Juni, verbunden mit dem Zwillingezeichen und dem Element Luft, ermutigt dich dazu, deine Kommunikationsfähigkeiten zu vertiefen, Vielfalt zu schätzen und die Leichtigkeit des Seins zu genießen.

Kommunikation und Austausch:

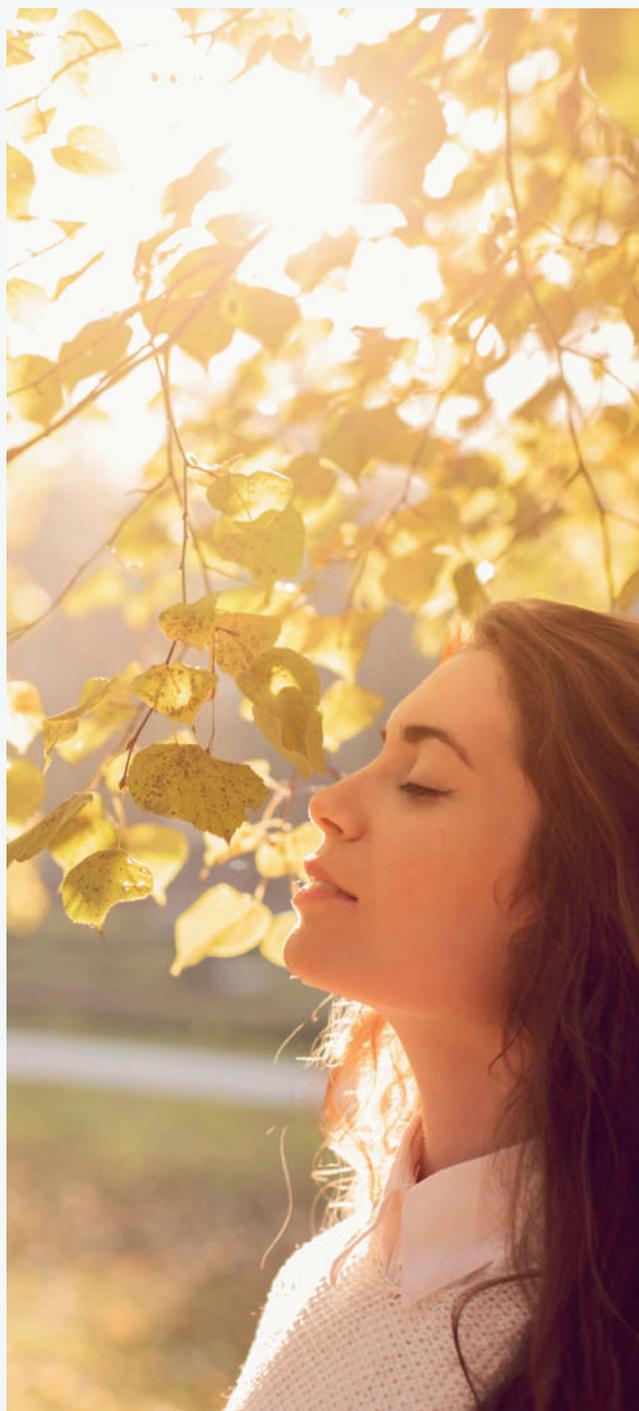
Im Juni steht die 6. Rauhnacht im Zeichen des Zwillinge, einem Zeichen der **Kommunikation** und des **Austauschs**. Nutze diese Zeit, um bewusster zu kommunizieren, sei es durch Worte, Gesten oder Schreiben.

Vielfalt und Neugier:

Die Zwillingeenergie ermutigt zur **Offenheit** für **Vielfalt** und zur **Neugier** auf unterschiedliche Perspektiven. Erweitere deinen Horizont, sei offen für neue Ideen und schätze die Vielfalt in deinem Leben.

Leichtigkeit und Verspieltheit:

Der Zwilling bringt eine **Leichtigkeit** und **Verspieltheit** mit sich. Erlaube dir, im Juni spielerisch zu sein, Freude zu finden und die Welt mit kindlicher Neugier zu betrachten.





Element Luft:

Das Element Luft, dem die Zwillinge zugeordnet sind, symbolisiert Intellekt, Geist und Kommunikation. Nutze die Leichtigkeit der Luft, um deine **Gedanken zu klären** und Ideen frei fließen zu lassen.

Selbsta Ausdruck und Kreativität:

Die Zwillinge fördern den Selbsta Ausdruck. Teile deine Einzigartigkeit.

Beziehungen und Netzwerke:

Pflege im Juni deine Beziehungen und erweitere dein soziales Netzwerk. Die Zwillingeenergie unterstützt das Knüpfen neuer Kontakte und die Pflege bestehender Beziehungen.



Die 6. Rauhnaht inspiriert Dich dazu Dir der Qualität und der Bewusstheit deiner Worte bewusst zu Sein. Deine Worte sind wie eine Art Geschenkpapier für die Energie in Form Deiner Absicht, die Du mit Deinem Umfeld teilen möchtest. Verbinde Dich mit Deinem Herzen und fühle in Dich hinein. Wie bewusst wählst Du täglich Deine Worte? Wie achtsam kommunizierst Du? Wir sind ständig im Austausch mit unserem Umfeld. Heute geht es darum, Dir Deiner Kommunikationsfähigkeiten bewusster zu werden. Auf welche Weisen kannst Du kommunizieren? Geht es auch ohne Worte? Bevor Du heute sprichst, halte kurz inne und stelle Dir vor, wie Du das Gefühl, das Du in Deinem Gegenüber auslösen möchtest, durch Deine Worte in Geschenkpapier verpackst und es ihm durch Deine Worte schenkst. Achte ebenso darauf, welche Wortgeschenke Du von Deinen Mitmenschen erhältst, welche Energie steckt in den Worten?

Reflexion und Klärung:

Nutze die 6. Rauhnaht, um in der Stille zu reflektieren und **Gedanken zu klären**. Lass frische Luft in deine Überlegungen und betrachte sie aus verschiedenen Blickwinkeln.

Rituale mit Luftsymbolen:

Integriere Luftsymbole in deine Rituale, sei es durch leichte Federbewegungen, Rauch von deinem Räucherwerk oder bewusstes Einatmen frischer Luft in der Natur.



WORTGESCHENKE

Vorbereitung:

Setze Dich an Deinen Kraftplatz. Zünde Deine 6. Kerze an und schaffe eine entspannte Atmosphäre.

Achtsame Zentrierung:

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus, um Dich zu zentrieren. Stelle Dir vor, wie eine klare, heilende Energie durch Dich fließt.

Intention setzen:

Setze eine klare Absicht für das Ritual. Dies könnte sein, achtsamer zu kommunizieren, die Bedeutung Deiner Worte zu stärken und bewusstere Beziehungen zu fördern.

Wortgeschenke vorbereiten:

Was hättest Du als Kind immer gerne gehört? Was möchtest Du auch heute noch gerne hören? Schreibe diese Worte auf kleine Zettel. Betrachte sie als Geschenke, die Du nun anderen überreichen darfst.

Bewusstes Sprechen:

Nimm ein Wortgeschenk in die Hand. Überlege Dir die Absicht und das Gefühl hinter diesem Wort. Sprich es bewusst aus, als würdest Du einem anderen ein wertvolles Geschenk überreichen.

Reflexion:

Nach jedem Wortgeschenk nimm Dir einen Moment der Stille. Reflektiere über die Wirkung Deiner Worte und wie bewusstes Sprechen Deine Absicht vertieft.

Weiterführende Übungen:

Vertiefe das Ritual, indem Du mit einem Deiner Mitmenschen sprichst. Tauscht Eure Wortgeschenke aus und sprecht bewusst miteinander.

Dank und Integration:

Beende das Ritual, indem Du Dich bei Dir selbst und bei der Energie des Universums bedankst.

Fortsetzung im Alltag:

Integriere die bewusste und Herz offene Kommunikation in den Alltag. Beobachte Deine Worte und stelle sicher, dass sie liebevoll, klar und achtsam sind.

JUNI - ZWILLINGE

Kernthema achtsame und herzoffene Kommunikation



KOMMUNIKATION

“WORTE DES HERZENS ERREICHEN DAS HERZ DES ANDEREN!” Welche Wortgeschenke möchtest Du täglich verschenken?



VIELSEITIGKEIT

Öffne Dich der Vielseitigkeit des Lebens und verbinde Dich mit Deinem inneren Kind. Erwecke Deine Neugier und Deine Abenteuerlust und probiere spielerisch Neues aus.

Fähigkeiten, die gestärkt werden dürfen:

Vielseitigkeit, Abwechslung, Flexibilität, Lernen und Weiterbilden. Achtsame Kommunikation, Denken und Sprechen, Vernetzung, Schreiben

Kommunikationsfreude:

Die Zwillinge sind Meister der Kommunikation. Im Juni steht die Freude am Austausch im Mittelpunkt. Nutze diese Energie, um lebendige Gespräche zu führen und Ideen zu teilen.

Leichtigkeit des Seins:

Die Zwillinge bringen Leichtigkeit und Verspieltheit mit sich. Erlaube Dir, im Juni leicht und spielerisch zu sein. Genieße Momente des Lachens und der Unbeschwertheit.

Intellektuelle Herausforderungen:

Nutze die intellektuelle Energie der Zwillinge, um Dich intellektuell herauszufordern. Lese, lerne und tausche Wissen aus. Dein Geist wird von neuen Informationen profitieren.

Soziale Vernetzung:

Die Zwillinge lieben soziale Verbindungen. Pflege im Juni Deine Beziehungen und erweitere Dein soziales Netzwerk. Stärke das Feld der Verbundenheit.

Lebensfreude und Ausdruck:

Die Zwillinge fördern Lebensfreude und Ausdruck. Nutze diese Energie, um Dich kreativ auszudrücken. Schreibe, male oder finde andere Wege, Deine Einzigartigkeit zu zeigen.

Flexibilität und Anpassungsfähigkeit:

Die Zwillinge sind flexibel und anpassungsfähig. Erlaube Dir, Veränderungen mit Leichtigkeit anzunehmen und Dich neuen Situationen anzupassen.

Platz für Gedanken:

Nutze diese Zeite, um Gedanken aufzuschreiben. Gerne kannst Du Dich hier auch mit dem Feld der Dankbarkeit verbinden und etwas aufschreiben, wofür Du jetzt dankbar bist. Ebenso findet hier auch dein Krafftier seinen Platz, sofern Du eine Karte gezogen hast.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WORTGESCHENKE

DEINE INSPIRATIONEN UND EINLADUNGEN FÜR HEUTE:

1

Kerzenritual

Zünde heute 6 von 12 Kerzen an und nehme Dir einen Augenblick der Ruhe und der Innenkehr.

2

Reinigung und Loslassen

Reinige deinen Kraftplatz mit einem kleinen Räucher Ritual (Siehe Anfang des Workbooks)

3

4 Elemente | 4 Himmelsrichtungen

Sende 3 x DANKE an die 4 Elemente und die 4 Himmelsrichtungen, sowie das Göttliche, dass Dich auf Deinem Weg begleitet.

4

Meditation - Element Luft

Führe eine kurze Meditation durch (Inspiration im Videokurs)

5

Ritual Wortgeschenke

Führe heute das Ritual „Wortgeschenke“ durch und stärke, die Absicht und das Gefühl hinter deinen Worten. Verschenke heute bewusst Wortgeschenke.

6

Krafttierkarte

Ziehe eine Krafttierkarte und ordne sie dem heutigen Tag und dem Monat Juni zu.

7

13 Herzenswünsche-Ritual

Ziehe deinen 6. Wunsch aus deinem Ritual und ordne ihn dem Monat Juni zu. Wenn du möchtest, verbrenne ihn und gebe diesen Wunsch an die höhere Ebene im Vertrauen, dass Du in der Wunscherfüllung unterstützt wirst ab.



Meine 7. Rauhnacht
31. DEZEMBER

Entspricht dem
kommenden Juli 2024

DEINE 7. RAUHNACHT ÜBERLASSE DEINEM INNEREN KIND DIE FÜHRUNG

In der 7. Rauhnacht, die dem Monat Juli und somit dem Tierkreiszeichen Krebs zugeordnet wird, möchte ich Dich dazu inspirieren, diesen Tag Deinem inneren Kind zu widmen. Ich möchte, dass Du heute mit offenen Kinderaugen und einem offenen Kinderherzen durch den Tag gehst.



Du fragst Dich vielleicht, warum ich diesen Tag dem inneren Kind widme? Es liegt daran, dass das Tierkreiszeichen Krebs sinnbildlich die Verbindung zu unserem inneren Kind hervorhebt. Auch wenn Du Dich nicht mit der Astrologie auseinandersetzt oder bisher noch nicht damit beschäftigt hast, hast Du durch die Verbindung mit den anderen Rauhnacht-Tagen vielleicht schon gemerkt, wie hilfreich die einzelnen Tierkreiszeichen allein aus archetypischer Sicht sind, um die aktivierte Grundenergie greifbarer zu machen. Dem Zeichen Krebs wird die Familie und das Zuhause als Kraftplatz und Rückzugsort zugeteilt. In meiner astrologischen Arbeit fließt hier aber auch immer die Arbeit des inneren Kindes mit ein, denn wenn wir uns mit unseren familiären Mustern auseinandersetzen und mutig in die Vergangenheit blicken, dann werden wir feststellen, dass unsere größten Wunden aus der Kindheit stammen. So mögest Du innerhalb dieser Rauhnacht Dein inneres Kind mit noch mehr Liebe begegnen und ihm heute einmal die Führung überlassen. Frage Dich an dieser Stelle - Was war schon immer in Dir? Wie hast Du Dich als Kind gefühlt? Wie bist Du dem Leben begegnet? Was wolltest Du als Kind immer werden, wenn Du erwachsen bist? Was hat Dir besonders viel Freude gemacht? Schreibe es gerne auf der nächsten Seite auf und halte es Dir heute besonders vor Augen. Vielleicht möchtest Du auch kreativ werden und etwas malen? Wie möchte sich Dein inneres Kind heute ausdrücken? Wenn Du selbst Kinder hast, dann lass Dein Kind heute Dein Lehrer sein. Was spiegelt es Dir?

Überlasse deinem inneren Kind die Führung

***Was war schon immer da? Wie hast Du Dich als Kind gefühlt?
Was wolltest Du schon immer werden, wenn Du erwachsen
bist? Was hat Dir als Kind besonders viel Freude gemacht?
Wie kannst Du diese besondere Energie heute in Deinen Tag
integrieren? Wie möchtest Du kreativ werden?***



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Auch in der Schattenarbeit ist die Verbindung zu deiner inneren Familie sehr heilsam. Hier sprechen wir nicht nur über dein inneres Kind, sondern auch über deine innere Mutter, deinen inneren Vater und deine inneren Geschwister. Diese Archetypen wirken sich auf unser Leben unbewusst aus, denn auf eine gewisse Weise sind sie durch die äußeren Beziehungen geformt und geprägt worden. Welche Geschichte steckt hinter deiner Muttervorstellung? Und auch hinter deiner Vatervorstellung? Wie betrachtest Du die Beziehung zu deinen inneren Geschwistern (Männliche und weibliche Energie)?

In dieser Rauhnaht geht es im Kern also um das Thema Familie, weshalb ich dir als weitere Inspiration auch eine bedeutungsvolle Frage mit auf den Weg geben möchte. **Was bedeutet für dich FAMILIE?**



Die 7. Rauhnaht im Juli bietet also die Gelegenheit, tief in die Welt der Emotionen einzutauchen, loszulassen und sich auf nährnde Energien zu konzentrieren.

Emotionale Tiefe:

In der 7. Rauhnaht könnten Themen der emotionalen Klärung und Vertiefung im Vordergrund stehen. Nutze diese Zeit, um dich mit deinen Gefühlen zu verbinden und emotionalen Ballast loszulassen.

Familie und Verbundenheit:

Die 7. Rauhnaht könnte dazu ermutigen, deine Verbindungen zu Familie und engen Freunden zu stärken. Reflektiere über die Bedeutung von Familie und Verbundenheit in deinem Leben.

Selbstfürsorge und nährnde Energien:

Achte auf deine Bedürfnisse, schaffe einen Raum der Geborgenheit für dich selbst und lasse nährnde Energien in dein Leben.

Loslassen von Altlasten:

Die 7. Rauhnaht kann eine Zeit des Loslassens von alten emotionalen Verstrickungen sein. Räuchere oder meditiere, um dich von negativen Emotionen zu befreien und Platz für emotionale Heilung zu schaffen.

Reflexion über die Vergangenheit:

Die Mitte des Jahres bietet Gelegenheit zur Reflexion über die vergangenen Monate. Betrachte, welche emotionalen Entwicklungen stattgefunden haben und wie du darauf reagiert hast. Was hast Du aus ihnen gelernt?

Verbindung mit dem weiblichen Prinzip:

Der Krebs wird oft mit dem weiblichen Prinzip assoziiert. In dieser Rauhnaht könntest du deine Verbindung zum Weiblichen, sei es in dir selbst oder im Äußeren, stärken und ehren.



VERBINDE DICH IN LIEBE MIT DEINER INNEREN FAMILIE

Vorbereitung des Altars:

Gestalte einen Altar mit den Bildern oder Symbolen für das Innere Kind, die Innere Mutter und den Inneren Vater. Platziere die Kerzen entsprechend den Farben, die für dich deren Energien repräsentieren.

Räuchern (optional):

Wenn du möchtest, entzünde das Räucherwerk, um eine heilige Atmosphäre zu schaffen. Lass den Rauch die Energie reinigen und öffne einen Raum für emotionale Heilung.

Meditation und Zentrierung:

Setze dich vor den Altar, schließe die Augen und atme tief ein und aus. Stelle dir vor, wie du von einem liebevollen Licht umgeben bist, das dich schützt und nährt. Spüre die Verbindung zu deinem Herzen.

Verbindung mit dem Inneren Kind:

Nimm das Bild oder Symbol des Inneren Kindes in die Hand. Spüre die kindliche Energie und erinnere dich an die Freude, Unschuld und Neugierde. Sprich liebevolle Worte zu deinem Inneren Kind, wie "Du bist geliebt. Du bist sicher. Du darfst fröhlich sein."

Worte für das Innere Kind:

Nimm dir Zeit, um Worte aufzuschreiben, die du als Kind gerne gehört hättest. Diese können liebevolle Botschaften, Ermutigungen oder Bestätigungen sein. Lies diese Worte laut vor und sende sie an dein Inneres Kind.

Verbindung mit der Inneren Mutter:

Nimm das Bild oder Symbol der Inneren Mutter in die Hand. Spüre die fürsorgliche und nährenden Energie. Sprich liebevolle Worte zu deiner Inneren Mutter, wie "Du bist stark. Du bist fürsorglich. Du bist immer da, um zu lieben."

Worte für die Innere Mutter:

Schreibe Worte auf, die du gerne von deiner Mutter gehört hättest oder die du heute von deiner Inneren Mutter hören möchtest. Lies diese Worte laut vor und sende sie an die Innere Mutter.

Verbindung mit dem Inneren Vater:

Nimm das Bild oder Symbol des Inneren Vaters in die Hand. Spüre die schützende und stärkende Energie. Sprich liebevolle Worte zu deinem Inneren Vater, wie "Du bist weise. Du bist beschützend. Du gibst mir Kraft."

Worte für den Inneren Vater:

Schreibe Worte auf, die du gerne von deinem Vater gehört hättest oder die du heute von deinem Inneren Vater hören möchtest. Lies diese Worte laut vor und sende sie an den Inneren Vater.

Integration und Dankbarkeit:

Setze dich in Stille vor den Altar und spüre die vereinte Energie des Inneren Kindes, der Inneren Mutter und des Inneren Vaters. Bedanke dich für die Heilung und Liebe, die in diesem Ritual stattgefunden haben.

Abschluss:

Erlösche die Kerzen oder lass sie weiter brennen, je nach deinem Gefühl. Bewahre die geschriebenen Worte auf, um sie bei Bedarf wieder zu lesen. Schließe das Ritual mit einem Gefühl der Verbundenheit und Liebe.



JULI - KREBS

Kernthema Inneres Kind, Familie, Kraftplatz, Bedürfnisse



INNERE KIND

Was hast Du schon immer gern gemacht? Wie hast Du Dich als Kind gefühlt? Bringe Dein inneres Kind zum Ausdruck und fühle Dich frei, leicht und abenteuerlustig.



BEDÜRFNISSE

Wie sehr sorgst Du Dich um andere? Und wo stehst Du in Deinem Leben? Führe eine kleine Bedürfnisinventur durch und setze Dich für Dich selbst liebevoll ein.

Fähigkeiten, die gestärkt werden dürfen:

Intuition, Emotionen, Familie, Verbindung zur inneren Familie, Bedürfnisse, Rückzug, Verbundenheit, Fürsorge, Empathie, Mitgefühl

Die siebte Ruhnacht lädt dazu ein, die sanfte Energie des Krebszeichens zu nutzen, um emotionale Heilung, familiäre Bindungen und die Pflege des Inneren Kindes zu stärken.

Liebevolle Selbstfürsorge: Im Juli erkennst du die Wichtigkeit, dich selbst mit derselben Liebe zu umarmen, die du für andere aufbringst. Pflege deine emotionale Gesundheit und setze klare Grenzen für dein Wohlbefinden.

Integration des Inneren Kindes: Die siebte Ruhnacht betont die Verbindung zu deinem Inneren Kind. Lerne, wieder mit den Augen der Unschuld zu sehen, Neugierde zu wecken und spielerisch durch das Leben zu gehen.

Familiäre Harmonie: Nutze die Energie des Krebses, um familiäre Bindungen zu stärken. Ein offenes Gespräch über Gefühle und Bedürfnisse kann zu einer tiefen emotionalen Verbindung führen.

Heilung alter Wunden: Der Juli gibt dir die Gelegenheit, alte emotionale Wunden zu heilen. Nimm dir Zeit für Selbstreflexion und finde Wege, um vergangene Schmerzen loszulassen.

Integration im Alltag:

Erstelle einen Raum in deinem Zuhause, der dir als Rückzugsort für emotionale Balance dient. Pflege bewusst deine Selbstfürsorge, sei es durch ein warmes Bad, Meditation oder das Lesen inspirierender Bücher. Führe regelmäßige Gespräche mit Familienmitgliedern, um eine offene Kommunikation zu fördern. Nutze kreative Ausdrucksformen, um mit deinem Inneren Kind in Kontakt zu treten, sei es durch Malen, Tanzen oder das Schreiben von Briefen an dein jüngeres Selbst.

ÜBERLASSE DEINEM INNEREN KIND DIE FÜHRUNG

DEINE INSPIRATIONEN UND EINLADUNGEN FÜR HEUTE:

1

Kerzenritual

Zünde heute 7 von 12 Kerzen an und nehme Dir einen Augenblick der Ruhe und der Innenkehr.

2

Reinigung und Loslassen

Reinige deinen Kraftplatz mit einem kleinen Räucher Ritual (Siehe Anfang des Workbooks)

3

4 Elemente | 4 Himmelsrichtungen

Sende 3 x DANKE an die 4 Elemente und die 4 Himmelsrichtungen, sowie das Göttliche, dass Dich auf Deinem Weg begleitet.

4

Meditation - Deine innere Familie

Führe eine kurze Meditation durch (Inspiration im Videokurs)

5

Ritual - Überlasse deinem inneren Kind die Führung

Führe das Ritual zur Verbindung deiner inneren Familie durch. Schreibe Worte auf, die du immer gern als Kind gehört hättest.

6

Krafttierkarte

Ziehe eine Krafttierkarte und ordne sie dem heutigen Tag und dem Monat Juli zu.

7

13 Herzenswünsche-Ritual

Ziehe deinen 7. Wunsch aus deinem Ritual und ordne ihn dem Monat Juli zu. Wenn du möchtest, verbrenne ihn und gebe diesen Wunsch an die höhere Ebene im Vertrauen, dass Du in der Wunscherfüllung unterstützt wirst ab.



Meine 8. Rauhnacht
01. JANUAR

Entspricht dem
kommenden August 2024



DEINE 8. RAUHNACHT ERHEBE DICH AUF DEINER LEBENSBUHNE

Die 8. Rauhnaht, die auch dem Monat August und somit dem Tierkreiszeichen Löwe zugeordnet wird, inspiriert Dich dazu Dich mit Deinem Herzen zu verbinden und Dich bewusst auf Deiner Lebensbühne zu erheben. Ein bedeutsamer Teil in Dir strebt danach, sich zum Ausdruck zu bringen. Es strebt danach zu leuchten, zu inspirieren, zu teilen und Spuren auf dieser Welt zu hinterlassen. Dieser Teil möchte sich mit Freude und Begeisterung beim Entfaltungsprozess beobachten. Dieser Teil strebt danach, bewusster Schöpfer seiner Realität zu SEIN. Du hast eine Stimme auf dieser Welt - und diese Stimme darf sich erheben und lernen, sich authentisch zu zeigen. Nur wenn immer mehr Menschen ihr eigenes Licht durch die Verbindung zu ihrem Herzen hell leuchten lassen, wird die Welt zu einem bewussteren, liebevolleren und helleren Ort. Dieser Aufgabe dürfen wir uns ALLE bewusst werden.

Deshalb inspiriere ich Dich in dieser Rauhnaht, Dich umso mehr mit Deinem inneren Licht zu verbinden und Dich als ein Botschafter des Lichts zu verstehen. Bitte erkenne Deine Heldenreise an und verbinde Dich mit der Kraft der Liebe in Deinem Herzen. Astrologisch wird das Herz als Sitz der Seele dem Zeichen Löwe zugeordnet. Dieses Zeichen inspiriert Dich dazu, Dich mit Deinem Herzen zu verbinden und Deiner Berufung zu folgen. Du darfst Dir Deiner großen Schöpfungskraft bewusst sein und diese ebenso bewusst und im Einklang des größeren Ganzen einsetzen. Im Zeichen Löwe und in dieser Rauhnaht geht es um Herz verbundene und bewusste Taten.

Welche großartigen Handlungen möchtest Du heute unternehmen?

Wie bringst Du Dich in Deinem Leben kreativ zum Ausdruck?

Nutze diese Rauhnaht, um Dir deiner Taten bewusst zu sein und Handle im Einklang deines Herzens.





Selbstaussdruck und Kreativität: Der Löwe wird astrologisch vom Sonnenlicht regiert und repräsentiert die Energie des Selbstaussdrucks, der Kreativität und des strahlenden Selbstbewusstseins. In Verbindung mit der 8. Rauhacht ermutigt dies dazu, Altes loszulassen und Raum für einen neuen, strahlenden Ausdruck deiner Persönlichkeit zu schaffen. Nutze diese Zeit, um kreativ zu sein und deine Einzigartigkeit zu feiern.

Rückblick und Vorbereitung: Die 8. Rauhacht im Löwenmonat bietet eine Möglichkeit, stolz auf die bisherigen Erfolge zu sein, während du dich auf kommende Herausforderungen vorbereitest. Es ist eine Zeit des Selbstbewusstseins und der Ausrichtung auf das, was du im neuen Jahr erreichen möchtest.

Strahlende Energie und Führung: Der Löwe steht für Führung und Charisma. In dieser Rauhacht kannst du dich mit der strahlenden Energie des Löwen verbinden, um deine eigene innere Führung zu stärken. Überlege, welche Bereiche deines Lebens nach mehr Führung und Selbstbestimmung verlangen, und setze klare Absichten für deine strahlende Zukunft.

Feuer-Element und Transformation: Der Löwe ist mit dem Feuer-Element verbunden, das Leidenschaft, Dynamik und Transformation repräsentiert. In der 8. Rauhacht kannst du dieses Feuer nutzen, um Altes zu verbrennen, Platz für inneres Wachstum zu schaffen und die Flamme deiner Leidenschaften zu entfachen. Verbinde Dich mit deinem inneren Feuer - Beherrsche das Element Feuer - Kreative Schöpfungskraft.

ERHEBE DICH AUF DEINER LEBENSBUHNE

Vorbereitung:

Führe dieses Ritual bitte kurz vor Sonnenuntergang durch. Setze Dich an Deinen Kraftplatz und verbinde Dich kurz mit der Energie der Sonne. Der Sonnenuntergang symbolisiert das Abschließen eines Tages und den Übergang in die Dunkelheit, in der Du Dein inneres Licht bewusst zu leuchten bringen darfst.

Begrüßung der Sonne:

Stehe aufrecht und richte Deinen Blick gen Sonnenuntergang. Intensiviere hier Deinen Stand, indem Du eine Heldenpose durchführst. Stehe dafür aufrecht und spüre den festen Stand auf dem Boden. Richte Deinen Kopf und Deinen Blick nach oben und platziere Deine beiden Hände als Faust an Deiner Hüfte. Sage Dir innerlich "Ich bin der Held meiner Lebensreise" Spüre hier Deine innere Stärke und sage leise oder laut: "Ich begrüße die Sonne in meinem Leben. Möge ihr Licht mein Inneres erleuchten und meine Lebensbühne erhellen."

Herzöffnung und Dankbarkeit:

Platziere Deine Hand auf Dein Herz. Atme tief ein und aus, während Du Dich auf Dein Herzchakra konzentrierst. Denke an Dinge, für die Du dankbar bist. Fühle die Liebe und Wertschätzung in Deinem Herzen.

Entfachen des Inneren Feuers:

Entzünde eine Kerze als Symbol für Dein Inneres Feuer. Stelle sie vor Dich und betrachte die Flamme. (Hier genügt die 8. Kerze Deines Kerzenskreises) Visualisiere, wie diese Flamme Dein Herz entzündet und ein kraftvolles, lebendiges Feuer entfacht.

Lebensführung und Selbstausdruck:

Schließe die Augen und stelle Dir vor, wie Du auf einer symbolischen Lebensbühne stehst. Spüre die Strahlkraft und das Charisma, das von Dir ausgeht. Sage: "Ich erhebe mich auf meiner eigenen Lebensbühne. Möge meine Lebensführung von Liebe, Kreativität und Selbstausdruck geprägt sein."

Affirmationen und Intentionen:

Sprich positive Affirmationen, die Deine Absichten für eine strahlende Lebensführung widerspiegeln. Zum Beispiel: "Ich bin mutig, kreativ und voller Lebensfreude. Mein Weg ist erleuchtet, und ich führe mein Leben mit Liebe und Leidenschaft."

Segen für die Dunkelheit:

Wende Dich nach Westen, in die Richtung der Dunkelheit. Segne die Dunkelheit als Ort der Ruhe und des Potenzials für neues Wachstum. Umarme HIER innerlich auch Deine Schattenanteile. Schicke Liebe in Deinen „Lebenskeller“.

Abschluss und Danksagung:

Bedanke Dich bei der Sonne, bei Deinem Inneren Feuer und bei der Dunkelheit für ihre Rolle in Deinem Lebensweg. Beende das Ritual mit den Worten: "**Möge mein Inneres Feuer in den kommenden Tagen und Wochen hell leuchten. So sei es.**"



AUGUST - LÖWE

Kernthema innere Führung, Selbstaussdruck, Lebensbühne



SELBSTVERTRAUEN

Es lebt eine Kraft in Dir, die sich in diesem Leben kreativ ausdrücken will. Sie ist Schöpfer und gleichzeitig Beobachter der Schöpfung. Sie leitet Dich durch Dein Leben - So habe Vertrauen in dieses kraftvolle Selbst.



FÜHRUNG

Was bedeutet für Dich Führung? Wie verantwortungsvoll übernimmst Du die Führung in Deinem Leben?

Fähigkeiten, die gestärkt werden dürfen:

Führung, Selbstvertrauen,
Selbstbewusstsein,
Herzverbundenheit,
Manifestationskraft, Lebensbühne,
Kreativität, Selbstaussdruck

Energie in der 8. Rahnacht: Die Löwen-Energie in der 8. Rahnacht fokussiert sich auf die Stärkung des Inneren Feuers und die bewusste Lebensführung.

Selbstaussdruck und Authentizität: Der Löwe im August erinnert dich daran, dass deine Einzigartigkeit ein wertvolles Geschenk ist. Lerne, authentisch und selbstbewusst zu sein, während du deine strahlende Persönlichkeit mit der Welt teilst.

Lebensbühne erhellen: Die Lektion besteht darin, dich bewusst auf der Bühne deines Lebens zu erheben. Nutze deine Führungskraft, um andere zu inspirieren, und erkenne die Bedeutung deiner Rolle in deinem sozialen Umfeld an.

Kreativer Selbstaussdruck: Der Löwe betont die kreative Kraft, die in dir liegt. Im August erfährst du eine intensive Phase, um deine kreativen Potenziale zu erkunden und auszudrücken.

Inneres Feuer entfachen: Die Rahnacht im Löwenmonat ruft dazu auf, dein Inneres Feuer zu entfachen. Entdecke, was deine Leidenschaften sind, und lasse diese Leidenschaften dein Leben erhellen und beleben.

Herzöffnung und Großzügigkeit: Zeige Großzügigkeit von Herzen und sei bereit, Liebe und Wärme zu teilen. Die Löwen-Energie im August ermutigt dazu, anderen mit einem großzügigen und offenen Herzen zu begegnen.

"Ich erhebe mich in meiner Einzigartigkeit. Mein Inneres Feuer strahlt hell, während ich meine Lebensbühne erhelle. In Liebe und Großzügigkeit führe ich mein Leben kreativ und authentisch."

Nutze diese Zeit im August, um dich aufzuladen, dein Selbstbewusstsein zu stärken und deine kreative Lebensführung zu feiern. Sei der/die strahlende Königin auf deiner eigenen Lebensbühne.

ERHEBE DICH AUF DEINER LEBENSBUHNE

DEINE INSPIRATIONEN UND EINLADUNGEN FÜR HEUTE:

1

Kerzenritual

Zünde heute 8 von 12 Kerzen an und nehme Dir einen Augenblick der Ruhe und der Innenkehr.

2

Reinigung und Loslassen

Reinige deinen Kraftplatz mit einem kleinen Räucher Ritual (Siehe Anfang des Workbooks)

3

4 Elemente | 4 Himmelsrichtungen

Sende 3 x DANKE an die 4 Elemente und die 4 Himmelsrichtungen, sowie das Göttliche, dass Dich auf Deinem Weg begleitet.

4

Meditation - Verbinde Dich mit deinem Herzen

Führe eine kurze Meditation durch (Inspiration im Videokurs)

5

Ritual - Erhebe Dich auf deiner Lebensbühne

Verbinde Dich mit deinem Herzchakra und deinem inneren Feuer und erhebe Dich bewusst auf deiner Lebensbühne

6

Krafttierkarte

Ziehe eine Krafttierkarte und ordne sie dem heutigen Tag und dem Monat August zu.

7

13 Herzenswünsche-Ritual

Ziehe deinen 8. Wunsch aus deinem Ritual und ordne ihn dem Monat August zu. Wenn du möchtest, verbrenne ihn und gebe diesen Wunsch an die höhere Ebene im Vertrauen, dass Du in der Wunscherfüllung unterstützt wirst ab.

The background features a delicate arrangement of green leaves in various shades, from light sage to deep forest green, scattered across the page. Interspersed among the foliage are several gold-colored stars of different sizes and shapes, some with a sparkling, glitter-like texture. Small gold dots are also scattered throughout the composition.

Meine 9. Rauhnacht
02. JANUAR

Entspricht dem kommenden
September 2024

DEINE 9. RAUHNACHT REINIGUNG AUF ALLEN EBENEN

Die 9. Rauhnaht im Einklang mit dem Monat September und dem Tierkreiszeichen Jungfrau ist eine Zeit der inneren Reinigung, Ernte und Vorbereitung auf den Übergang in die nächste Phase des Lebenszyklus. In dieser Rauhnaht können die Energien der Jungfrau, die für Ordnung, Heilung und Analyse steht, besonders wirksam sein.

Ernte und Bewertung: Die 9. Rauhnaht, verbunden mit der Jungfrau-Energie, ermutigt Dich dazu, die Früchte der eigenen Bemühungen zu ernten und zu schätzen. Schau auf die vergangenen Monate zurück, reflektiere über Deine Erfahrungen und bewundere, was Du erreicht hast.

Innere Reinigung und Klärung: Die Jungfrau ist bekannt für ihre Liebe zur Ordnung und Reinheit. Nutze diese Rauhnaht, um Dich von allem zu befreien, was nicht mehr dienlich ist. Das können sowohl physische als auch emotionale Belastungen sein.

Selbsteilung und Gesundheit: Die Jungfrau-Energie fördert die Selbsteilung und die Pflege der Gesundheit. Nutze die Rauhnaht, um bewusst für Dein körperliches und seelisches Wohlbefinden zu sorgen.





Plane gesunde Gewohnheiten für die kommenden Monate ein. Was wolltest Du schon länger FÜR Deine Gesundheit und Dein inneres Gleichgewicht tun?

Analyse und Planung: Die Jungfrau liebt es, Dinge zu analysieren und zu organisieren. Verwende diese Zeit, um klarer zu sehen, Deine Ziele zu überprüfen und eine strategische Planung für die nächsten Schritte zu entwickeln. Und übe Dich gleichzeitig in Vertrauen und Geduld auf dem Weg der Zielerreichung. (Denke immer an Dein **WARUM**)

Vorbereitung auf den Abschluss: Die 9. Rauhnaht ist der Vorläufer des Abschlusses des Rauhnahtszyklus. Bereite Dich innerlich darauf vor, loszulassen, was nicht mehr gebraucht wird, und öffne Dich für die kommende **Phase des Neubeginns**.

"In dieser Rauhnaht ernte ich die Früchte meiner Bemühungen. Ich reinige mein Inneres von allem, was nicht mehr dient, heile mich selbst und bereite mich vor, in einen neuen Zyklus einzutreten. Ich bin bereit für den Abschluss und den Neubeginn."

Diese Rauhnaht bietet die Möglichkeit, Dich bewusst auf den Abschluss vorzubereiten und Dich auf die transformative Energie des kommenden Zyklus einzustellen. Nutze die Reinigungs- und Heilenergien der Jungfrau, um gestärkt und geordnet in die nächste Phase zu gehen.



REINIGUNG AUF ALLEN EBENEN

Dieses Detox- und Reinigungsritual ist darauf ausgerichtet, dich bewusst mit deinem Körper zu verbinden, ihn zu reinigen und deinen Fokus auf ganzheitliche Gesundheit zu lenken. Nutze diesen Tag, um Klarheit und Erneuerung zu erfahren.

Vorbereitung:

Besorge dir frisches Obst, Gemüse, Kräutertees und Wasser für den Tag.

Schaffe eine ruhige und entspannte Atmosphäre in deinem Zuhause.

Morgenritual:

Beginne den Tag mit einer Tasse warmem Wasser mit Zitrone, um deinen Stoffwechsel anzuregen. Setz dich ruhig hin, atme tief durch und visualisiere, wie du dich von Belastendem befreist.

Bewegung und Natur:

Mach eine sanfte Yoga- oder Meditationsübung, um die Energie im Körper fließen zu lassen. Spazier im Laufe des Tages in der Natur, um frische Luft zu schnappen und dich zu erden.

Fasten-Phase:

Verzichte für diesen Tag auf feste Nahrung und konzentriere dich auf flüssige Nahrung wie frische Säfte, Smoothies, Kräutertees und Wasser. Nutze diese Zeit, um bewusst auf deinen Körper zu hören und deine innere Verbindung zu stärken.

Entspannung und Reinigung:

Nimm ein entspannendes Bad mit einem Schuss Meersalz oder Lavendelöl, um den Körper zu reinigen und zu erden. Nutze die Zeit für Meditation, um dich auf deinen inneren Zustand zu konzentrieren.

Reflexion und Loslassen:

Setz dich am Abend hin und reflektiere über den Tag. Schreibe auf, welche Gedanken und Gefühle aufgekommen sind.

Dankbarkeit und Neuausrichtung:

Schließe den Tag mit einer Dankbarkeitsmeditation ab. Betone, was du an deinem Körper schätzt und welche Absichten du für deine körperliche Gesundheit setzt.



SEPTEMBER - JUNGFRAU

Kernthema ganzheitliche Gesundheit



GESUNDHEIT

Richte deine wertvolle Aufmerksamkeit auf die Balance zwischen Körper, Geist und Seele. Was braucht dein Körper jetzt gerade? Welche Signale sendet er Dir?



ALLTAG

Die Glückseligkeit des Lebens liegt in den kleinen Details des Alltags verborgen - Öffne Dich für all die Wunder, die sich in den kleinen Details verbergen.

Fähigkeiten, die gestärkt werden dürfen:

Reinigung, Loslassen, Ordnung, ganzheitliche Gesundheit, Analyse, Reflexion, Gewohnheiten, Handwerkliches Geschick, Details

Verbindung zum Körper als Tempel der Seele:

Die Jungfrau lehrt Dir, Deinen Körper als heiligen Tempel zu betrachten. Im September geht es darum, bewusst auf die Bedürfnisse Deines Körpers zu hören und ihm die liebevolle Pflege zukommen zu lassen, die er verdient.

Ganzheitliche Gesundheit und Balance:

Nutze die Energie der Jungfrau, um Deine Gesundheit ganzheitlich zu betrachten. Pflege nicht nur Deinen Körper, sondern auch Deinen Geist und Deine Seele. Suche nach einer ausgewogenen Balance, die Dir Wohlbefinden auf allen Ebenen schenkt.

Mentale Gesundheit stärken:

Die Jungfrau unterstützt Dich dabei, mentale Klarheit zu gewinnen. Im September kannst Du gezielt an der Stärkung Deiner mentalen Gesundheit arbeiten. Achte auf positive Gedanken, praktiziere Achtsamkeit und suche nach Methoden, die Deinen Geist beruhigen.

Überwindung von Angst und Zweifel:

Die Jungfrau ermutigt Dich, Ängste und Zweifel zu überwinden. Nutze die Rauhacht, um bewusst an den Ursachen Deiner Ängste zu arbeiten und Strategien zu entwickeln, um sie zu überwinden. Vertraue auf Deine innere Stärke.

Praktisches Handeln und Organisation:

Die Jungfrau ist praktisch und organisiert. Im September kannst Du ihre Energie nutzen, um praktische Schritte für Deine Ziele zu planen und umzusetzen. Setze klare Strukturen, um effizienter und zielgerichteter voranzuschreiten.

Dankbarkeit für den Körper ausdrücken:

Zeige Dankbarkeit für Deinen Körper. Verwende die Rauhacht, um bewusst positive Affirmationen und Dankbarkeitsbekundungen für Deinen Körper auszusprechen. Erkenne die Schönheit und Einzigartigkeit Deines Körpers an.

REINIGUNG AUF ALLEN EBENEN

DEINE INSPIRATIONEN UND EINLADUNGEN FÜR HEUTE:

1

Kerzenritual

Zünde heute 9 von 12 Kerzen an und nehme Dir einen Augenblick der Ruhe und der Innenkehr.

2

Reinigung und Loslassen

Reinige deinen Kraftplatz mit einem kleinen Räucher Ritual (Siehe Anfang des Workbooks)

3

4 Elemente | 4 Himmelsrichtungen

Sende 3 x DANKE an die 4 Elemente und die 4 Himmelsrichtungen, sowie das Göttliche, dass Dich auf Deinem Weg begleitet.

4

Meditation - Aktiviere deine Selbstheilungskräfte

Führe eine kurze Meditation durch (Inspiration im Videokurs)

5

Ritual - Reinigung auf allen Ebenen

Führe heute ein Reinigungsritual durch und verzichte heute auf feste Nahrung. Gebe deinem Körper viele Vitamine, Nährstoffe und ausreichend Wasser.

6

Krafttierkarte

Ziehe eine Krafttierkarte und ordne sie dem heutigen Tag und dem Monat September zu.

7

13 Herzenswünsche-Ritual

Ziehe deinen 9. Wunsch aus deinem Ritual und ordne ihn dem Monat September zu. Wenn du möchtest, verbrenne ihn und gebe diesen Wunsch an die höhere Ebene im Vertrauen, dass Du in der Wunscherfüllung unterstützt wirst ab.

The background features a delicate arrangement of green leaves in various shades, from light sage to deep forest green, scattered across the page. Interspersed among the foliage are golden decorative elements: a central sunburst symbol within a circle, a crescent moon, and a vertical staff with a circular top. A dotted golden line forms a large, irregular shape around the central text.

Meine 10. Rauhnacht

03. JANUAR

Entspricht dem kommenden
Oktober 2024

DEINE 10. RAUHNACHT DIE BEGEGNUNG ZUM DU

Die 10. Rauhnaht im Einklang mit dem Monat Oktober und dem Tierkreiszeichen Waage steht symbolisch für Ausgleich, Harmonie und Beziehungen. In diesem Zeitpunkt der Rauh Nächte wird die Energie auf die Waage-Eigenschaften fokussiert, die sich auf Gleichgewicht, Partnerschaften und innere Schönheit beziehen.



Heute möchte ich Dich dazu inspirieren, Dir Deiner inneren Schönheit und der Verbundenheit mit allem, was IST bewusst zu sein. Oftmals sind wir so sehr in unserem Alltagsmodus gefangen und bewegen uns irgendwie in einer Art "Bammel" durch die Welt. Wir treffen jeden Tag auf viele Menschen, aber fühlen uns meist nur zu denen hingezogen, die wir meinen zu kennen. Was ist mit all den anderen Menschen, die genauso wie wir ein wertvoller Ausdruck der Schöpfungsquelle sind? Oftmals erleben wir uns gedanklich als getrennt von allem und doch sind wir in jedem Augenblick unseres Lebens mit ALLEM, was uns umgibt verbunden. Sei es allein durch die Luft, die wir atmen, die uns zeigt, wie wir mit einem immer währenden Lebenskreislauf verbunden sind. Heute habe ich 2 besondere Highlights für Dich! 1. Wir werden das Feld der Verbundenheit stärken, indem wir heute jeden Menschen, dem wir begegnen ein Lächeln schenken. Ich möchte, dass Du Dich dazu inspiriert fühlst, Dir die Frage zu beantworten, WARUM wir uns überhaupt begegnen dürfen? Ebenso bekommst Du eine kleine Aufgabe von mir. Ich möchte, dass Du auf Dein Leben zurückblickst und 3 Schlüsselmenschen, die Dein Leben verändert haben aufschreibst. In welcher scheinbar unlösbaren Situation kam auf einmal ein Engel in dein Leben, der Dich unterstützt hat. Welche Worte möchtest Du an jeden Deiner Schutzengel und Wegbegleiter senden? Bitte schreibe für jeden der 3 Schlüsselmenschen einen kurzen Dankbarkeitsbrief. Und lege ihn an deinen Kraftplatz, sodass Du ihn mit der Energie der Rauh Nächte und deiner Liebe aufladen kannst. Stelle Dir vor, wie Du Dich während Du diesen Brief formulierst mit dem Energiefeld des Menschen verbindest, der Dich in deinem Leben ein Stückchen begleitet hat. Und falls es ein Mensch ist, dessen Seele schon auf die weitere Reise gegangen ist, dann wisse, dass Du immer auch mit dieser Seele verbunden bist. Öffne Dein Herz für diese Seele und spüre ihre Anwesenheit in diesem Augenblick.



Dem Tierkreiszeichen Waage, wird auch das Thema Begegnungen zugeordnet, weshalb ich Dich dazu inspirieren möchte, aus jeder Deiner Begegnungen, sei sie positiv oder auch negativ zu lernen und zu wachsen. Jeder Mensch, der unseren Weg kreuzt, ist ein wertvoller Spiegel unseres Schatten-Selbst. Die Begegnung zum Du, ist aus Sicht der Schattenarbeit eine sehr heilsame Ebene, um Frieden und Heilung für die eigenen verdrängten, ungeliebten oder abgelehnten Selbst-Anteile zu schließen. Hier darf besonders in noch ungelösten Konflikten Liebe und Heilung fließen. Halte Dir heute vor Augen, wie jeder Mensch sein Päckchen zu tragen hat und aus der Sicht seiner Bewusstseins-Ebene das bestmögliche tut, um sein Leben zu meistern. Oftmals ist es den Menschen, die uns gegenüber verletzend handeln, nicht einmal bewusst, dass es verletzend ist. Sie spiegeln ihre eigenen Themen, verdrängten Emotionen und Schmerzpunkte unbewusst auf ihr Gegenüber, weshalb daraus häufig Konflikte entstehen.

Ich möchte Dich dazu inspirieren, dein Gegenüber als ein Teil deiner Selbst zu sehen. Immer dann, wenn es schmerzhaft wird, stelle Dir vor, wie dieser Anteil in Dir sich nach Liebe, Verbundenheit und Halt sehnt. Oftmals können wir es in diesem Augenblick nicht sehen, weil wir selbst so stark getriggert sind, dass wir sofort in eine Art Schutz-Modus übergehen. Bitte erinnere Dich daran

Dass dieser Mensch einen Teil in Dir spiegelt, der JETZT noch mehr Liebe braucht, statt weniger. Immer wenn ich einem Menschen begegne, der mich triggert, übe ich mich darin, den Anteil in mir anzuerkennen und ihm mit der Liebe zu begegnen, die ich mir in der Vergangenheit immer gewünscht hätte. So mögen Dich diese Worte an diesem Tag daran liebevoll erinnern.

Ebenso geht es heute um das Anerkennen Deiner inneren Schönheit. Hierfür möchte ich, dass Du Dich als eine Göttin anerkennst. Was bedeutet für Dich Schönheit? Was verbindest Du mit Deiner inneren Schönheit? Was findest Du an anderen Menschen besonders schön? Stelle Dich heute vor den Spiegel und zähle mindestens 33 Dinge auf, die Du an Dir schön findest. Und sage es Dir laut!

Denn, was ist nachgewiesen worden, welches ein positiver Effekt das Hören der eigenen Stimme auf Deinen Bewusstseinsprozess hat. Deshalb ist das bewusste SPRECHEN für mich immer ein besonders wichtiges Werkzeug, um bewusst zu heilen und so Energien in Fluss zu halten. Lerne Dich noch mehr zu öffnen und über Deine Empfindungen und Gefühle zu sprechen. Du wirst auch hier merken, wie sich Deine Herzöffnung positiv auf Deine Mitmenschen auswirkt.



SCHLÜSSELMENSCHEN

Dieses Ritual ermöglicht es dir, tiefe Dankbarkeit zu fühlen und sie in einem symbolischen Akt zu teilen. Es schafft nicht nur Raum für Wertschätzung, sondern stärkt auch die Verbindung zu den Menschen, die in schwierigen Zeiten an deiner Seite waren und dein Urvertrauen, dass Du niemals allein bist.

Was Du brauchst:

- Papier und Stift
- Kerzen (3 Stück)
- Räucherstäbchen oder ätherische Öle (optional)

Entspannende Musik (optional)

Vorbereitung:

Setze Dich an Deinen Kraftplatz und zünde 3 Kerzen für Deine 3 Schlüsselmenschen an. Schaffe eine entspannte Atmosphäre.

Zentrierung:

Setze oder lege Dich bequem hin. Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus, um Dich zu zentrieren.

Dankesbriefe schreiben:

Nimm Dir Zeit, um an drei Personen zu denken, die Dich in schwierigen Zeiten unterstützt haben. Schreibe für jede Person einen Dankesbrief. Teile in den Briefen mit, warum Du dankbar bist, wie ihre Unterstützung Dich beeinflusst hat und welche positive Veränderung sie in Deinem Leben bewirkt haben.

Dankesbriefe vorlesen:

Nimm die Briefe in die Hand und lese sie laut vor. Während Du dies tust, konzentriere Dich auf die Gefühle der Dankbarkeit und der Liebe.

Ritual des Austauschs:

Wenn Du Dich dazu bereit fühlst, kannst Du in einem symbolischen Akt die Dankesbriefe an die jeweiligen Personen senden. Dies kann durch das Verbrennen der Briefe, das Loslassen von Luftballons oder das Versenden per Post geschehen.

Abschluss:

Bedanke Dich bei den drei Menschen in Deinen Gedanken oder laut. Lösche die Kerzen, wenn Du magst, und kehre langsam in Deinen Alltag zurück.



OKTOBER - WAAGE

Kernthema Verbundenheit, Ausgleich, Schattenselbst



VERBUNDENHEIT

Was bedeutet Verbundenheit für Dich? Wusstest Du, dass Du niemals getrennt von Allem bist? Du bist ein wundervoller Teil des Ganzen und stets mit der Energie, die alles hervorbringt, verbunden. Du bist ein Ausdruck dieser göttlichen Schöpfungskraft. Erkenne dieses Geschenk der Einheit mit Allem, was ist an.



SCHATTENSELBST

Kennst Du Dein Schattenselbst? Schatten-Selbst-Anteile sind ungeliebte, verdrängte oder abgelehnte Anteile in unserem Lebenskeller, die sich danach sehnen geliebt und integriert zu werden. Oftmals kommen sie durch andere Menschen zum Vorschein.

Fähigkeiten, die gestärkt werden dürfen:

Verbundenheit, Innere Schönheit, Schattenanteile, Beziehungen, Ausgleich

Begegnung zum Du:

Jede Begegnung trägt die Möglichkeit in sich, Dir verdrängte Schattenanteile zu zeigen. Was lernst Du durch die Begegnung mit anderen Menschen? Was durfte Dir schon bewusst werden, was in Wahrheit Dein Thema war, aber durch den anderen gespiegelt wurde?

Verbundenheit durch Beziehung:

Deine Seele sehnt sich nach Verbundenheit. Erkenne, dass Du niemals getrennt von Allem bist. Du stehst unbewusst mit allem, was Du begegnet, in Beziehung. Atme tief ein und spüre, wie Du über die Atmung mit allem verbunden bist. Erkunde die tiefe Verbindung, die Du durch Beziehungen erfahren darfst.

Gespräche über Emotionen:

Öffne Dein Herz und sprich über Deine Gefühle. Im Oktober geht es darum, die Barriere zu durchbrechen und mehr über Deine Emotionen zu teilen. Dein Wohlbefinden wird durch die Offenheit, Deine Gedanken und Gefühle zu kommunizieren, gestärkt.

Innere Schönheit verstehen:

Was bedeutet innere Schönheit für Dich? Dieser Monat bietet Dir eine Gelegenheit, tiefer in Dein Selbst zu schauen und zu erkennen, wie schön Du von innen heraus bist. Schönheit strahlt von der Seele aus. Sei stolz auf die Einzigartigkeit Deines inneren Wesens.

Achtsame Beziehungen:

Achtsamkeit in Beziehungen ist essenziell. Fokussiere Dich darauf, wie Du in Beziehungen agierst. Sei bewusst in Deinen Handlungen, höre achtsam zu und erkenne die Schönheit in den kleinen Momenten der Verbundenheit.

DIE BEGEGNUNG ZUM DU

DEINE INSPIRATIONEN UND EINLADUNGEN FÜR HEUTE:

1

Kerzenritual

Zünde heute 10 von 12 Kerzen an und nimm Dir einen Augenblick der Ruhe und der Innenkehr.

2

Reinigung und Loslassen

Reinige deinen Kraftplatz mit einem kleinen Räucher Ritual (Siehe Anfang des Workbooks)

3

4 Elemente | 4 Himmelsrichtungen

Sende 3 x DANKE an die 4 Elemente und die 4 Himmelsrichtungen, sowie das Göttliche, dass Dich auf Deinem Weg begleitet.

4

Meditation - Begegne deinem Schattenselbst

Führe eine kurze Meditation durch (Inspiration im Videokurs)

5

Ritual - 3 Schlüsselmenschen

Führe dieses Ritual durch und verbinde Dich mit 3 Schlüsselmenschen, die Dich in besonders schmerzhaften Lebensmomenten unterstützt haben.

6

Krafttierkarte

Ziehe eine Krafttierkarte und ordne sie dem heutigen Tag und dem Monat Oktober zu.

7

13 Herzenswünsche-Ritual

Ziehe deinen 10. Wunsch aus deinem Ritual und ordne ihn dem Monat Oktober zu. Wenn du möchtest, verbrenne ihn und gebe diesen Wunsch an die höhere Ebene im Vertrauen, dass Du in der Wunscherfüllung unterstützt wirst ab.



Meine 11. Rauhnacht
04. JANUAR

Entspricht dem kommenden
November 2024

DEINE 11. RAUHNACHT ERKENNE DEINE INNERE STÄRKE

Die 11. Rauhnacht im Einklang mit dem Monat November und dem Tierkreiszeichen Skorpion symbolisiert eine Zeit der tiefen Transformation und inneren Erneuerung. Der Skorpion ist bekannt für seine intensiven und leidenschaftlichen Energien, die auf verborgene Aspekte des Lebens hinweisen.

Unsere Rauhnacht-Reise neigt sich langsam dem Ende zu und ich möchte heute die Vergänglichkeit aller Dinge ins Bewusstsein holen. Ebenso möchte ich Dich ermutigen, Dich auf kommende Herausforderungen mit Zuversicht und Dankbarkeit vorzubereiten. Hier werden wir heute in die Vergangenheit zurückreisen und uns vor Augen halten, welche eine große Herausforderung, wir meistern durften und was das WARUM hinter dieser Herausforderung war. Ich vergleiche die Herausforderungen des Lebens immer gern mit einem äußeren Sturm, der uns dazu auffordert, das Auge des Sturmes zu sein und inmitten des äußeren Chaos ruhig und gelassen zu bleiben. Denn aus dieser inneren Ruhe heraus, öffnen wir uns für die vielfältigen Möglichkeiten, die uns das Universum in jedem Augenblick bietet, um diese Herausforderung im besten Sinne zu meistern und uns unseres vollkommenen Potenzials bewusst zu werden.

Ich verbinde das Zeichen Skorpion immer gern mit der Tiefe des Ozeans.

So fordert Dich das Leben in solchen turbulenten Phasen dazu auf, die Sicherheit aus Deiner inneren Stille und Deiner Tiefe zu gewinnen. Für mich war dieser November sehr herausfordernd, weshalb es mich umso mehr berührt, diesem Monat, mit Respekt und Dankbarkeit zu begegnen. Jede Herausforderung in meinem Leben war schmerzhaft und schien in manchen Augenblicken unüberwindbar. Ich habe an mir selbst (Selbstbild) gezweifelt, ich kam an meine innere (selbsterschaffenen) Grenzen, und ich fühlte mich zeitweise machtlos. In solchen Zeiten, die mich dazu auffordern noch mehr Sicherheit aus mir selbst heraus zu gewinnen, meldet sich häufig auch mein Körper, der mich zusätzlich dazu auffordert noch mehr Vertrauen in den Fluss des Lebens zu haben. Aus jeder Herausforderung gewinne ich viel! Oftmals erkenne ich es erst, wenn ich Menschen treffe, denen ich durch meinen Schmerz dann Unterstützung anbieten kann. So darf mein Schmerz zum Wundheilmittel anderer werden. Es ist jedes Mal ein großes Geschenk für mich durch meine eigenen Schmerzpunkte anderen Menschen ein Leitstern durch ihren Schmerz zu sein. Ich möchte, dass Du erkennst, wie heilsam die Auseinandersetzung mit dem Schmerz des Lebens, den Herausforderungen, die Du schon durchleben durftest und der Vergänglichkeit ist.



Stelle Dir doch heute mal eine Frage und halte es Dir vor Augen:

- Was wäre Dein Leben OHNE all die Herausforderungen, die Du durchleben durftest?
- Wenn Dein Leben ein Abenteuer-Roman wäre, wäre es ein Abenteuer, wenn es keine Herausforderungen gäbe?
- Was hast Du durch all Deine Challenges gelernt? Was ist Dir bewusst geworden? Welche Fähigkeiten sind dadurch in den Vordergrund gerückt?
- Wie vielen Menschen konntest Du schon helfen, weil sie ähnliches erlebe, wie Du es erlebt hast? Was hast Du dadurch gewonnen?
- Wie bewusst ist Dir die Vergänglichkeit des Lebens?
- Wie bewusst hältst Du Dir vor Augen, dass jeder einzelne Tag ein Geschenk ist?
- Wenn Du nur diesen einen Tag hättest, was würdest Du anders machen, als an Tagen, wo Du denkst, dass es ein Morgen gibt?

Einer meiner Wegbegleiter hat mal zu mir gesagt "Wer den Tod versteht, versteht das Leben." Nur reden wir zu selten über den Tod und doch erleben wir ihn täglich in uns und um uns herum, auch wenn wir nicht persönlich damit verbinden sind. Was wäre, wenn uns der Tod aller Dinge bewusster wäre? Würden wir dann auch bewusster leben und im Sinne unserer Lebenserfahrung vielleicht eine Entscheidung mehr für und für das Wohl des Ganzen treffen?

Fühle Dich dazu inspiriert, Dich heute intensiver mit dem Geschenk des Lebens, mit Deiner Lebenserfahrung und all Deinen Herausforderungen zu beschäftigen.

ERKENNE DEINE INNERE STÄRKE

Dieses Ritual dient dazu, Herausforderungen bewusst anzunehmen, sie zu reflektieren und in der Natur die Kraft der Vergänglichkeit zu erfahren. Durch das Loslassen und die bewusste Verbindung mit der Natur kannst du gestärkt in einen neuen Lebensabschnitt eintreten.

Was Du brauchst?

- Eine Kerze
- Papier und Stift

Vorbereitung:

Entzünde deine 11. Kerze an deinem Kraftplatz. Setze dich in ihrer Nähe und atme einige Male tief ein und aus, um zur inneren Ruhe zu gelangen.

Reflexion über Herausforderungen:

Nimm das Papier und den Stift zur Hand. Schreibe die größten Herausforderungen oder Schwierigkeiten auf, denen du gegenüberstehst. Lasse dabei alle Emotionen und Gedanken frei fließen.

Licht der Erkenntnis:

Halte das Papier über die Kerze (nicht zu nah, damit es nicht verbrennt). Visualisiere, wie die Flamme Licht in die Dunkelheit bringt und Erkenntnis in deine Herausforderungen bringt. Halte Dir vor Augen, was Du aus dieser Herausforderung für Dich gewinnst.

Spaziergang in der Natur:

Ziehe bequeme Kleidung an und begeben dich auf einen Spaziergang. Während du gehst, sei vollkommen im Hier und Jetzt. Achte auf die Geräusche, Gerüche und die Berührung der Natur um dich herum.

Bewusstwerdung der Vergänglichkeit:

Suche einen Platz, an dem du dich setzen oder hinlegen kannst. Schließe die Augen und spüre die Erde unter dir. Denke über die Vergänglichkeit aller Dinge nach. Atme tief ein und aus, während du dir vorstellst, wie die Naturzyklen sich ständig verändern.

Dankbarkeit und Neubeginn:

Öffne die Augen und betrachte die Natur um dich herum. Notiere auf der Rückseite deines Blattes, wofür du dankbar bist und welche positiven Erkenntnisse du aus deinen Herausforderungen gewonnen hast. Welche Erkenntnis gewinnst Du aus jeder deiner Herausforderungen? Und welche Worte möchte dein Selbst jetzt gerade hören, wenn DU gerade eine Herausforderung durchlebst? Wie kannst Du hier das Licht der Liebe in die Herausforderung fließen lassen?

Abschluss:

Kehre langsam nach Hause zurück. Bewahre dein Blatt für die Notizen als Erinnerung an deine Transformation auf. Lege sie gerne auch an deinen Kraftplatz.

NOVEMBER - SKORPION

Kernthema achtsame und herzoffene Kommunikation



VERGÄNGLICHKEIT

Alles ist vergänglich. Nur haben wir nie wirklich gelernt, mit der Vergänglichkeit allen Lebens umzugehen. Und doch ist es entscheidend, um das Leben an sich in diesem Augenblick auch wirklich zu ER-LEBEN.

SCHMERZ



Der Schmerz des Lebens ist nicht vermeidbar - vermeiden können wir nur, das daraus resultierende Leid. Hierfür dürfen wir uns der Ursache für unser Leid bewusst sein. So halten wir unbewusst an genau den Dingen fest, die wir nicht bereit sind loszulassen. Was uns in eine Haltung des Widerstands gegen das, was IST bringt.

Fähigkeiten, die gestärkt werden dürfen:

Vergänglichkeit, innere Stärke,
Heilung, Erneuerung, Transformation,
Leidenschaft, Tiefe, Macht,
Transformation,

Tiefe Transformation:

Der November und die 11. Rauhacht inspirieren Dich dazu, Dir Deiner Selbst-Transformationsreise bewusst zu sein. Transformation ist Wachstum und Verwandlung und während dieser Verwandlung, die uns immer tiefer zu unserem wahren Selbst führt, durchlaufen wir schmerzhafteste Phasen. Was bedeutet für Dich Transformation?

Selbstreflexion und Heilung:

Schau in die verborgenen Tiefen Deiner Seele und erkenne, welche Aspekte der Heilung bedürfen. Nutze diese Zeit, um emotionalen Ballast loszulassen und inneren Frieden zu finden.

Mystik und Spiritualität:

Nutze die 11. Rauhacht, um Dich mit Deiner spirituellen Seite zu verbinden. Vertiefe Deine Meditation, erkunde spirituelle Praktiken und lasse Dich von der Mystik des Lebens inspirieren.

Eintauchen in die Tiefe:

Der Skorpion neigt dazu, tiefe Ebenen der Existenz zu erforschen. Im November kannst Du Dich auf innere Reisen begeben. Erforsche, was unter der Oberfläche liegt, und entdecke die verborgenen Schätze Deiner Seele.

Wandlung und Neubeginn:

Nutze die Energie für positive Veränderungen. Die 11. Rauhacht inspiriert Dich dazu, in die Tiefe Deiner Seele zu blicken, Dich zu transformieren und gestärkt aus dieser Phase hervorzugehen. Nutze die mystische Energie, um spirituelle Erkenntnisse zu gewinnen und den Weg des Neubeginns zu betreten.

ERKENNE DEINE INNERE STÄRKE

DEINE INSPIRATIONEN UND EINLADUNGEN FÜR HEUTE:

1

Kerzenritual

Zünde heute 11 von 12 Kerzen an und nehme Dir einen Augenblick der Ruhe und der Innenkehr.

2

Reinigung und Loslassen

Reinige deinen Kraftplatz mit einem kleinen Räucher Ritual (Siehe Anfang des Workbooks)

3

4 Elemente | 4 Himmelsrichtungen

Sende 3 x DANKE an die 4 Elemente und die 4 Himmelsrichtungen, sowie das Göttliche, dass Dich auf Deinem Weg begleitet.

4

Meditation - Vergänglichkeit

Führe eine kurze Meditation durch (Inspiration im Videokurs)

5

Ritual - Erkenne deine innere Stärke

Führe dieses Ritual durch, und sei Dir bewusst, wie wertvoll jede Herausforderung deines Lebens ist.

6

Krafttierkarte

Ziehe eine Krafttierkarte und ordne sie dem heutigen Tag und dem Monat November zu.

7

13 Herzenswünsche-Ritual

Ziehe deinen 11. Wunsch aus deinem Ritual und ordne ihn dem Monat November zu. Wenn du möchtest, verbrenne ihn und gebe diesen Wunsch an die höhere Ebene im Vertrauen, dass Du in der Wunscherfüllung unterstützt wirst ab.



Meine 12. Rauhnacht

05. JANUAR

Entspricht dem kommenden
Dezember 2024



DEINE 12. RAUHNACHT ERKENNE DEN SINN DEINES LEBENS

Die 12. Rauhnaht im Einklang mit dem Monat Dezember und dem Tierkreiszeichen Schütze symbolisiert eine Zeit des spirituellen Wachstums, der Suche nach dem tieferen Sinn des Lebens und der Bereitschaft, neue Horizonte zu erkunden. In dieser Rauhnaht steht die Lebensreise im Mittelpunkt, und die Energien des Schützen fördern Offenheit, Optimismus und Freude.



- **Spirituelles Wachstum:** Die Energien dieser Rauhnaht unterstützen dich dabei, spirituell zu wachsen und tiefere Ebenen des Bewusstseins zu erforschen. Es ist eine Zeit, in der du nach einem tieferen Verständnis des Lebens und seiner Bedeutung suchst.
- **Suche nach dem Sinn des Lebens:** Der Schütze ist ein suchendes Zeichen, das nach Weisheit und Sinn strebt. Nutze diese Rauhnaht, um dich selbst zu fragen, welche Bedeutung dein Leben hat und wie du einen tieferen Sinn in deinen Erfahrungen finden kannst.
- **Neue Horizonte erkunden:** Der Schütze ist abenteuerlustig und neugierig. Nutze die Energien dieser Rauhnaht, um neue Horizonte zu erkunden, sei es durch Reisen, Lernen oder das Eintauchen in neue Erfahrungen, die deine Perspektive erweitern.
- **Lebensreise, mit Offenheit begegnen:** Die Energien des Schützen fördern Offenheit und Optimismus. Sei bereit, dich den verschiedenen Facetten deiner Lebensreise zu öffnen, sei optimistisch in Bezug auf die Zukunft und erkenne, dass jede Erfahrung einen wertvollen Beitrag zu deinem Wachstum leistet.
- **Freude und Dankbarkeit:** Der Schütze bringt eine lebhaftere Energie mit sich. In dieser Rauhnaht kannst du die Freude am Leben feiern und dich bewusst für die Geschenke des Lebens öffnen. Praktiziere Dankbarkeit und erkenne die Fülle, die bereits in deinem Leben vorhanden ist.

ERKENNTNIS-BOARD

Dieses Ritual zielt darauf ab, all die kostbaren Erkenntnisse, die du im vergangenen Jahr gewonnen hast, auf einem bunten und kraftvollen "Erkenntnis-Board" zu verankern. Dieses Board wird nicht nur ein visueller Anker im kommenden Jahr sein, sondern auch eine Quelle der Inspiration und Stärkung für deine Lebensreise und für anstehende Herausforderungen.

Benötigte Materialien:

- Großes Stück Pappe oder Posterboard, Leinwand
- Bunte Marker, Stifte und Zeichenmaterialien
- Zeitschriften, Fotos, Drucke oder Symbole, die zu deinen Erkenntnissen passen
- Schere und Klebstoff
- Deine 12. Kerze
- Musik, die dich inspiriert

Reflexion und Vorbereitung: Setze dich in Stille und reflektiere über die wichtigsten Erkenntnisse, die du im vergangenen Jahr gewonnen hast. Überlege, welche Worte, Symbole oder Bilder diese Erkenntnisse am besten repräsentieren. Dies könnte persönliche Wachstumserfolge, spirituelle Erkenntnisse oder wichtige Lektionen sein. Stelle Dir die Frage: ***Was hat Dich besonders berührt? Woran möchtest Du Dich erinnern?***

Sammeln von Materialien: Durchsuche Zeitschriften, Fotos oder Drucke Bilder oder Symbole aus, die zu deinen Erkenntnissen passen. Wähle Farben, die deine Emotionen und Ziele repräsentieren. Die Materialien sollten dich inspirieren und mit den Erkenntnissen in Resonanz stehen.

Erstellen des Boards: Leg das Posterboard vor dich und beginne damit, die ausgewählten Materialien darauf zu arrangieren. Kombiniere Wörter, Bilder und Symbole, um deine Erkenntnisse visuell darzustellen. Lass deiner Kreativität freien Lauf und gestalte das Board so, dass es für dich persönlich bedeutungsvoll ist.

Affirmationen und Mantras: Ergänze dein Board um positive Affirmationen und Mantras, die deine Erkenntnisse stärken. Schreibe diese mit bunten Markern oder Stiften in auffälliger Schrift auf das Board. Diese Affirmationen sollen dich motivieren und unterstützen.

Segnung und Intention: Halte einen Moment inne, schließe die Augen und segne dein "Erkenntnis-Board". Setze klare Intentionen für das kommende Jahr. Halte Dir vor Augen, welche Erkenntnisse Du bereits gewinnen durftest. Im Kern ist unser Leben ein reinsten Erinnerungsprozess. Jede Erkenntnis und somit jedes AHA ist eine Erinnerung daran, was alles in Dir steckt.

Platzierung und Anker: Finde einen besonderen Platz für dein "Erkenntnis-Board". Es könnte ein Ort sein, den du täglich siehst, um dich daran zu erinnern, welche Erkenntnisse du im kommenden Jahr anwenden möchtest. Dein Board wird zu einem kraftvollen Anker für deine Ziele und Visionen.

Dankbarkeit und Feier: Beende das Ritual mit einem Moment der Dankbarkeit. Feiere die Erkenntnisse, die du gewonnen hast, und sei optimistisch in Bezug auf die kommenden Herausforderungen und Wachstumsmöglichkeiten.

Dieses "Erkenntnis-Board" wird nicht nur eine visuelle Darstellung deiner Reise sein, sondern auch eine lebendige Quelle der Inspiration, die dich im kommenden Jahr begleitet. Es wird dich daran erinnern, wie weit du gekommen bist und welche Weisheit du bereits in dir trägst.

DEZEMBER - SCHÜTZE

Kernthema achtsame und herzoffene Kommunikation



LEBENSINN

Wir fragen uns häufig, was der Sinn unseres Lebens ist - Was ist, wenn der Sinn des Lebens, die Lebenserfahrung an sich ist? Und wir es aufgrund unseres Strebens vergessen im Hier und Jetzt wahrhaftig zu LEBEN?



ABENTEUER

“Wenn Du bereit bist, Dich für die Unsicherheit des Lebens zu öffnen, dann wird Dein Leben eine nie endende Überraschung sein.” Osho

Fähigkeiten, die gestärkt werden dürfen:

Offenheit, Optimismus, Vertrauen, Suche nach dem Sinn des Lebens, Erkenntnissuche, Lernen, Glauben, Abenteuer, Lebensfreude

Sinn des Lebens erkennen: Der Dezember, verbunden mit dem Tierkreiszeichen Schütze, eröffnet die Möglichkeit, den Sinn des Lebens tiefer zu erkennen. Schützen haben die Neigung, nach höherer Bedeutung und Erkenntnis zu streben. Was ist der Sinn deiner Lebensreise? Was schenkt ihr Sinn?

Neue Horizonte erkunden: Die Energie des Schützen fördert den Wunsch nach Erweiterung und Abenteuer. Im Dezember kannst du dazu ermutigt werden, neue Horizonte zu erkunden. Es ist die Zeit, über den Tellerrand zu schauen. Was möchtest Du gerne Neues erleben? Und wo braucht es dafür vielleicht eine große Portion Mut?

Offenheit, Optimismus und Freude: Schützen sind optimistisch und enthusiastisch. Die Lektion im Dezember besteht darin, diese Qualitäten zu kultivieren, selbst wenn Herausforderungen auftreten. Die Fähigkeit, trotz widriger Umstände lösungsorientiert zu bleiben, wird eine starke Ressource sein.

Lebensreise mit Freude begegnen: Der Dezember lädt dazu ein, der eigenen Lebensreise mit Freude zu begegnen. Schützen haben die Tendenz, das Leben als eine Reise zu betrachten, und dieser Monat ermöglicht es, jeden Schritt mit Offenheit und Begeisterung zu gehen.

Dankbarkeit und Großzügigkeit: Im Dezember wird es wichtig, diese Qualitäten zu kultivieren, indem du bewusst erkennst, wofür du dankbar bist, und deine Großzügigkeit mit anderen teilst. Gebe, so wird Dir gegeben, sodass Du die Fülle hast.

ERKENNE DEN SINN DEINES LEBENS

DEINE INSPIRATIONEN UND EINLADUNGEN FÜR HEUTE:

1

Kerzenritual

Zünde heute 12 von 12 Kerzen an und nehme Dir einen Augenblick der Ruhe und der Innenkehr.

2

Reinigung und Loslassen

Reinige deinen Kraftplatz mit einem kleinen Räucher Ritual (Siehe Anfang des Workbooks)

3

4 Elemente | 4 Himmelsrichtungen

Sende 3 x DANKE an die 4 Elemente und die 4 Himmelsrichtungen, sowie das Göttliche, dass Dich auf Deinem Weg begleitet.

4

Meditation - Erkenntnissuche

Führe eine kurze Meditation durch (Inspiration im Videokurs)

5

Ritual - Erkenntnis-Board

Nehme Dir Zeit und erstelle ein kleines Erkenntnis-Board. Du kannst es auch auf einem weißen Blatt Papier mit bunten Stiften kreieren. Halte Dir vor Augen, wie Deine Erkenntnisse Deinem Leben einen tieferen Sinn geben.

6

Krafttierkarte

Ziehe eine Krafttierkarte und ordne sie dem heutigen Tag und dem Monat Dezember zu.

7

13 Herzenswünsche-Ritual

Ziehe deinen 12. Wunsch aus deinem Ritual und ordne ihn dem Monat Dezember zu. Wenn du möchtest, verbrenne ihn und gebe diesen Wunsch an die höhere Ebene im Vertrauen, dass Du in der Wunscherfüllung unterstützt wirst ab.



Impressum & Kontakt

RAUHNACHT-TAGEBUCH 2023 - BY MAREN MEIER FLOW HEALING

**Jahrgang 2, Ausgabe 2- 2023 von
Maren Meier, Thüreystraße 31,
22455 Hamburg**

**Illustrationen, Grafiken & Anzeigen
Canva**

Kontakt:
Maren Meier
+4915205859655
marenmeier.de
coaching@marenmeier.de

Vielen lieben Dank für dein Vertrauen und dafür, dass ich Dich durch die diesjährigen Rauhnächte liebevoll begleiten durfte. Als kleines Dankeschön möchte ich Dir ein Geschenk für dein neues Jahr machen!

*Mit dem Gutscheincode:
MeinGeschenkAnMich50*

erhältst Du auf all meine Angebote
50,00 € Nachlass.

Vom ganzen Herzen, deine Maren

Danke für dein Sein auf dieser wundervollen Erde! Mögest
Du Dein Licht mehr denn je mit der Welt teilen!