

Dein Workbook für die Rauhnächte



2024 auf 2025

Die ✦ Rauhnächte

Die Rauhnächte sind eine faszinierende Zeit, die zwischen dem 25. Dezember und dem 6. Januar liegt. Sie gelten als eine Übergangsphase zwischen dem alten und dem neuen Jahr und sind von vielen Traditionen und Bräuchen umgeben. In dieser mystischen Zeit glaubt man, dass die Schleier zwischen den Welten besonders dünn sind, was es erleichtert, in Kontakt mit dem Übernatürlichen zu treten.

Ursprünglich stammen die Rauhnächte aus alten heidnischen Traditionen, die im Laufe der Jahrhunderte von verschiedenen Kulturen und Religionen übernommen wurden. Man sagt, dass die Nächte dazu dienen, das alte Jahr zu reflektieren, sich von Negativem zu lösen und positive Absichten für das kommende Jahr zu setzen.

Jede der zwölf Nächte steht symbolisch für einen Monat des neuen Jahres. Es ist Brauch, in dieser Zeit zu träumen, da die Träume als Botschaften für das kommende Jahr interpretiert werden. Viele Menschen nutzen die Rauhnächte auch für Rituale, Meditationen und das Räuchern von Kräutern, um sich auf das Neue einzustimmen und Altes loszulassen.

Die Rauhnächte sind nicht nur eine Zeit des Rückblicks, sondern auch eine Phase der Vorbereitung auf das, was kommt. Sie bieten Raum für Stille, Reflexion und eine tiefe Verbindung zur Natur und den eigenen inneren Wünschen. In der heutigen Zeit erleben die Rauhnächte ein Revival und ziehen immer mehr Menschen in ihren Bann, die die magische Atmosphäre und die spirituellen Praktiken schätzen.



Coaching & Mehr...

HeilZeit 21

Wie Du diese Zeit für Dich nutzen kannst ✨

- Das Haus oder die Wohnung aufräumen und putzen (nicht entrümpeln und ausmisten, das soll kein Glück bringen)
- Das Haus oder die Wohnung räuchern, z.B. mit
 - Weihrauch – bringt Segen und Erhöhung der Energien
 - Salbei – hat eine feine starke feinstoffliche Reinigungskraft
 - Myrrhe – desinfiziert, klärt und reinigt die Räume, gibt Ruhe
 - Kampfer – löscht alte Informationen im Haus / Wohnung
 - Angelika Wurzel – erhellt die Raumschwingung
 - Wachholder – vertreibt alle negativen Einflüsse
 - Myrte – sorgt für Reinheit und Klarheit, bringt Frieden
 - Styrax – gibt Wärme und Geborgenheit, öffnet für die Liebees gibt auch fertige Mischungen zu kaufen.
- Geliehenes zurückgeben und Schulden begleichen, wenn möglich
- Angelegenheiten klären und Ballast loswerden
- Meditation und Einkehr
- Schauen wofür bist Du dankbar, in diesem Jahr?
- Auf die Träume achten und ein Tagebuch führen



4. Rauhnacht - 27. auf 28. Dezember April

Auflösung, Vergebung und Transformation

Ritual für diesen Tag:

- Rufe dir alle negativen Erinnerungen noch einmal auf und schreibe sie auf einen Zettel, auf einem anderen Zettel formuliere alles ins Positive um und verbrenne den negativen Zettel.
- Meditation: Stelle dir die violette Flamme vor die alles negative in dir verbrennt.



Die Fragen für diesen Tag:

- Wie fühle ich mich nach dem Loslassen?
- Welchen Menschen möchte ich heute vergeben?
- Wo spüre ich noch keine Dankbarkeit?

5. Rauhnacht - 28. auf 29. Dezember Mai

Verbundenheit, Freundschaft und Selbstliebe

Ritual für diesen Tag:

- Teile Deinen Freunden mit was sie Dir bedeuten
- Segne Deine Freundschaften



Die Fragen für diesen Tag:

- Wie kann ich die Beziehung zu Menschen verbessern / vertiefen?
- Was bedeutet eine Verbindung oder Verbundenheit?
- Wie kann ich „JA“ zu mir selbst sagen?
- Was brauche ich um mir selbst zu vergeben und mich selbst zu lieben?

12. Rauhnacht - 04. auf 05. Januar Dezember

Tag der Wunder und Klarheit

Ritual für diesen Tag:

- Öffne dein Geist für die alltäglichen Wunder und welche Wunder nimmst du wahr?



Fragen für diesen Tag:

- Welche Wunder bin ich bereit zu empfangen?
- Was kann ich tun um ein Magnet für Wunder und magische Ereignisse zu werden?

