

Die Magie der Rauhnächte



Innerpeaceyoga Janine Devi

Was sind die Rauhnächte?

Die Rauhnächte sind eine Zeit voller Magie und Geheimnisse, eine Zeit zwischen den Jahren. In dieser Zeit stehen die Tore zur spirituellen Welt offener und die Verbindung zu den Ahnen ist stärker.

In diesen Tagen und Nächten, zwischen Weihnachten und dem 6. Januar, eröffnet sich eine einzigartige Möglichkeit zur inneren Einkehr. Es ist die Zeit, um das Alte loszulassen, sich auf Neues zu fokussieren und Klarheit zu schaffen. Jede Nacht symbolisiert einen Monat des kommenden Jahres. Rituale helfen dir dabei, Kraft zu tanken und die Weichen für ein erfülltes und erfolgreiches neues Jahr zu stellen.

Die Rauhnächte stammen aus dem alten europäischen Brauchtum, insbesondere aus dem germanischen und keltischen Kulturkreis. Der Name »Rauhnächte« leitet sich von dem Wort »Rauch« ab, da in dieser Zeit traditionell Räucherungen durchgeführt wurden. Diese Räucherungen hatten den Zweck, böse Geister zu vertreiben und um Segen für das neue Jahr zu erbitten.

Was du also brauchst für die kommende Rauhnächte:

Täglich ca 15 - 30 min Zeit
Einen Ort, an dem du dich geborgen und wohl fühlst
Dieses Workbook
Deine Lieblings Räuchermischung
Evtl. Tarotkarten oder ähnliches
... das was du noch hinzufügen möchtest

Nun wünsche ich dir eine tolle Reise durch die nächsten 12 Tage.

Wenn Fragen auftauchen, du gerne mehr Inputs möchtest oder dich durch eine Reiki Healingssession oder Fernreiki Healingssession begleiten lassen möchtest, bin ich für dich da.

Nun wünsche ich dir ganz viel Spass!

Fühle dich liebevoll umarmt

Devi

Vorbereitung für die Rauhnächte
Wintersonnenwende 21. Dezember



Thema: Reinigung und Vision

Wo stehe ich aktuell und wo möchte ich hin?

Heiligabend 24. Dezember

Thema: Rückschau



○ Was tut mir gut? Was weniger?

○ Was möchte ich im kommenden Jahr erreichen?

○ Gibt es etwas, jemanden dem ich vergeben möchte?

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for writing answers to the questions above.

1. Rauhnacht 25. Dezember

Monat: Januar

Thema: Ich bin Frei / Welchen Samen setze ich?

Starte eine Meditationspraxis

... oder Beobachte einfach deinen Atem

Was macht mich zu etwas ganz besonderem?

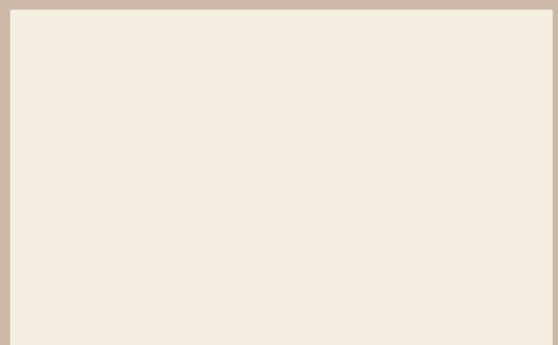
Wovom möchte ich mich befreien?

Wo wünsche ich mir Veränderung?



Tarotkarte

Darauf bin ich heute stolz



2. Raubnacht 26. Dezember

Monat: Februar

Thema: Verbunden sein / Liebe und Mitgefühl

Mache eine Reise zum inneren Kind

Massiere in liebe und ganz bewusst deine Füße

Vertraue ich meiner Intuition?

.....
 Liebe ich mich selber genug?

.....
 Welche Verbindung habe ich zu meinem inneren Kind?

.....



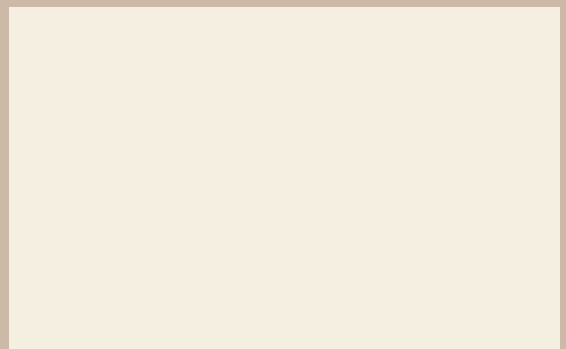
Tarotkarte

Darauf bin ich heute stolz

.....

.....

.....



3. Rauhnacht 27. Dezember

Monat: März

Thema: Kraft wecken / Herzöffnung

... heute schon gelacht?

Aktiviere den Körper durch Yoga, Sport, Spazieren

Was schenkt mir Energie?

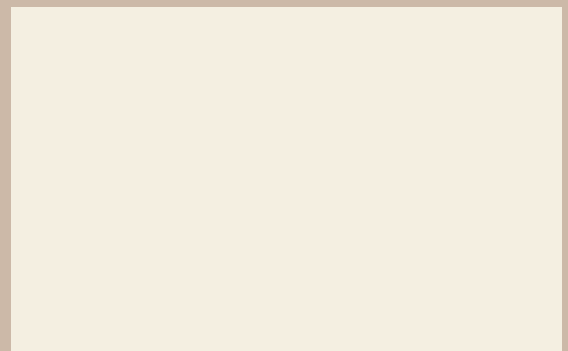
Wo bin ich mutig, wo verlässt mich der Mut?

Wo darf mein Herz noch mehr gehört werden?



Tarotkarte

Lustige Dinge von heute



4. Rauhnacht 28. Dezember

Monat: April

Thema: Auflösung und Transformation

Nutze das Vergebungsritual Ho'Ponopono

Verbrenne was du loslassen möchtest

Führe ich das Leben, das zu mir passt?

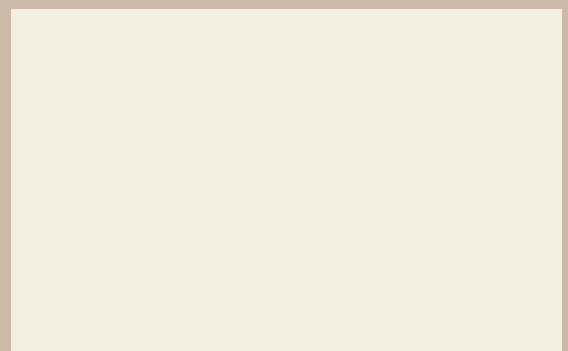
Was möchte ich loslassen?

Wem muss ich noch vergeben?



Tarotkarte

Wem möchte ich noch vergeben?



HO'OPONOPONO

Es tut mir leid.

Mit diesem Satz erkennst du an, dass die universelle Harmonie durch die Erfahrung gestört ist und dass du vergessen hast, wer du in Wahrheit bist.

Bitte vergib mir.

Du bittest dein höchstes Selbst beziehungsweise die höhere Kraft um Vergebung, dass du nicht im Sinne entschieden und gehandelt hast.

Ich liebe dich.

Du erlaubst dir, mit deinem höchsten Selbst in die Vergebung zu gehen und dass du die universelle Kraft dafür liebst, dass sie dir die Möglichkeit gibt, loszulassen, zu heilen und wieder vollständig zu werden. Denn in dem Moment, in dem du liebst, erfährst du Liebe.

Danke.

Du bedankst dich bei deinem höchsten Selbst dafür, dass ein Raum in dir entstehen kann, in dem deine Erinnerung keine emotionale Ladung mehr hat. Durch diese Neutralität bekommst du die Möglichkeit, die Erfahrung neu zu bewerten und ihr eine Bedeutung zu geben, die dich stärkt. Du bedankst dich dafür, dass du neu wählen kannst, wer du sein möchtest und wie du dein Leben erschaffen willst.

5. Raubnacht 29. Dezember

Monat: Mai

Thema: Neubeginn

Ausmisten, Ausmisten, Ausmisten

Wohin soll die Reise gehen? Mache ein Visionboard

- Wo liegen meine Stärken?

- Was möchte ich Neues lernen?

- Welche Menschen tun mir gut?

3 Grosse Ziele fürs Neue Jahr

Tarotkarte



6. Rauhnacht 30. Dezember

Monat: Juni

Thema: Wachstum und Fülle

Aktiviere dein 3. Chakra (Solarplexus)

Notiere 10 "Ich bin" Affirmationen

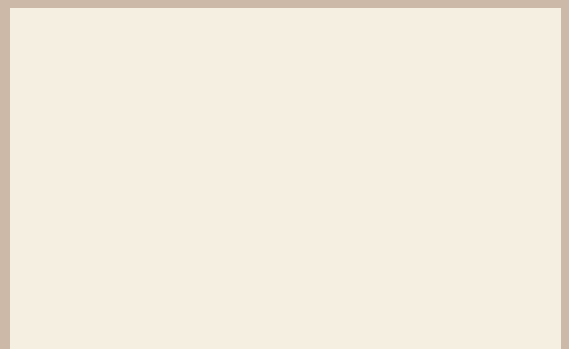
Wofür bin ich dankbar?

 Wo spüre ich noch Angst oder Zweifel?

 Was ist aktuell mein grösster Wunsch?

Heutige Erkenntnisse

Tarotkarte



7. Rauhnacht 31. Dezember

Monat: Juli

Thema: Vorbereitung auf das Neue Jahr

Gönne dir heute ein Bad

Ruf eine liebe Person an und bedanke dich

Was bedeutet Familie für mich?

Wo fühle ich mich Zuhause?

Ist Geben und Nehmen im Gleichgewicht?

Meine Kraftorte

Tarotkarte



Blank space for drawing or writing a Tarot card.

8. Raubnacht 1. Januar

Monat: August

Thema: Innerlich strahlen / Ich bin bereit

Kennst du die YES YES YES Übung schon?

Tanze, Singe, Lache und schüttel dich durch!

Glaube ich an mich selbst?

.....
 Was mag ich am liebsten an mir?

.....
 Was erfüllt mich?

.....

Aktuelle Lieblingslieder

.....

.....

.....

Tarotkarte



Blank area for drawing or writing the Tarot card.

9. Raubnacht 2. Januar

Monat: September

Thema: Gold, Licht und innere Mitte

Tue alles was deine innere Mitte stärkt

Zünde eine Kerze an

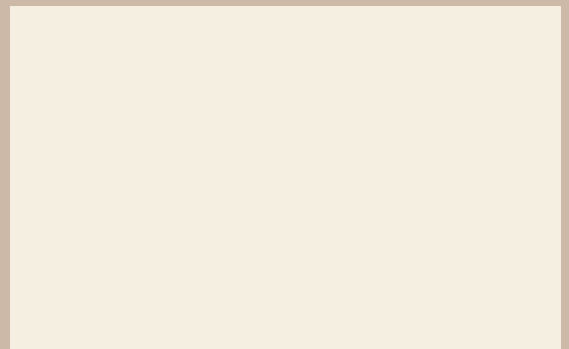
Wie verbunden bin ich zur Natur?

Was bringt mich aus und ins Gleichgewicht?

Wie klar und ehrlich bin ich zu mir und anderen?

Jetzt!

Tarotkarte



10. Raubnacht 3. Januar

Monat: Oktober

Thema: Ich bin ganz im hier und jetzt

Tue heute 3 Dinge ganz bewusst

Mache eine Gehmeditation

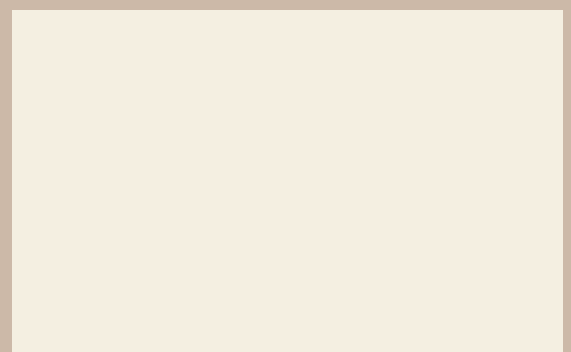
Möchte ich ein Neues Projekt starten?

Fühle ich mich wohl im Job, Partnerschaft etc?

Kenne ich den Sinn meines Lebens?

Auf den Punkt.

Tarotkarte



11. Raubnacht 4. Januar

Monat: November

Thema: Mein Alltag verzaubert mich

Stehe heutiganz bewusst und zufrieden auf

Sei kindlich Neugierig, Was beobachtest du?

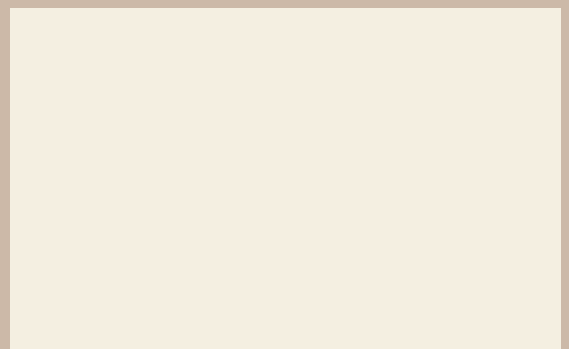
Lebe ich meine Potenziale?

Lebe ich leicht oder streng?

Wo wünsche ich mir mehr Leichtigkeit?

3 Kindheitserinnerungen

Tarotkarte



12. Rauhnacht 5. Januar

Monat: Dezember

Thema: Nacht der Wunder

Mach ein Verbrennungsritual

Hand aufs Herz-Sag dir selbst wie sehr du dich liebst

Wie beschreibe ich mich?

.....
 Was löst das Wort "Wunder" in mir aus?

.....
 Bin ich ein Leuchtturm für andere?
.....

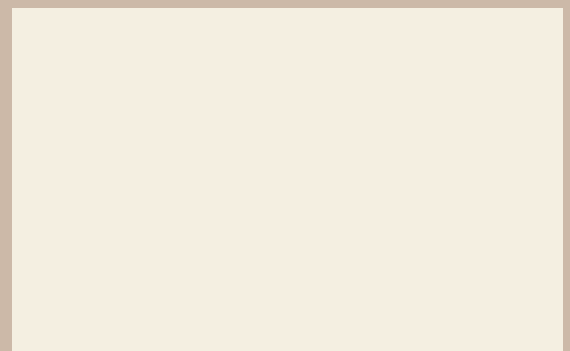
Was ich an mir liebe

.....

.....

.....

Tarotkarte



Eine Wunderschöne Reise geht zu Ende.

Nimm dir Zeit für die Integration. Vielleicht hast du in den letzten Tagen öfters Meditiert oder bist ganz bewusst in den Tag gestartet? Vielleicht machst du einfach weiter und nutzt diese Change um gleich eine Neue Gewohnheit im Neuen Jahr zu starten.

Ich wünsche Dir ein wundergefällte Neues Jahr.

Du bist grossartig!

Danke das es dich gibt und du mich mit auf deine Rauhnightreise genommen hast.

Über ein Feedback freue ich mich sehr!

Vielleicht magst du mir eine Rezension auf Google hinterlassen?

Herzensgrüssli

Devi