

INHALTSVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG RAUHNÄCHTE	2
TRÄUME IN DEN RAUHNÄCHTEN VOM 25.12. – 06.01.	4
RITUAL WÄHREND DEN RAUHNÄCHTEN	6
AUFSCHREIBEN BLOCKADEN / ÄNGSTE	11
AUFSCHREIBEN WÜNSCHE FÜR'S NEUE JAHR	12
WEITERE KARTEN.....	13





eagle

Einführung Rauhnächte

Richte dir einen Platz ein, den du während den Rauhnächten für dich nutzen kannst zum meditieren und wirken. Sozusagen einen Altar.

Dazu benötigst du:

- Kerze
- Schönes Tuch / Decke
- Räucherware (z.B. Palo Santo, Weisser Salbei etc.)
- Evtl. Feder zum Räuchern
- evtl. bequeme Matte oder Kissen
- Zwei Schalen oder Behälter, wo du die Zettel reinlegen kannst
- Diese Anleitung mit den Notizen
- Karten (evtl. Tarotkarten, Krafttierkarten, etc.)
- Evtl. einen Gegenstand, welcher dir wichtig ist, für den Altar

Am 21.12. (Wintersonnenwende)

In der dunkelsten und längsten Nacht des Jahres, wird das Licht wiedergeboren. Schreibe auf, welche Ängste du auflösen möchtest, welche Blockaden transformiert werden dürfen. Wo bist du noch nicht im Frieden? Notiere all das, was du nicht ins neue Jahr mitnehmen möchtest. Du kannst jedes Anliegen auf einen Zettel schreiben, so dass du dann jeden einzelnen Zettel dem Feuer zur Transformation übergeben kannst. Danke dem Feuer für die Transformation und spüre nochmals in dich hinein, was du daraus lernen durftest. Nimm diese Geschenke in deinem Herzen an.

Vor der ersten Rauhnacht z.B. am 23.12.

Schreibe alles auf, was du im neuen Jahr begrüssen möchtest. z.B. Gesundheit, mehr Zeit für dich, beruflich, in der Beziehung, die Familie, Spirituelle Weiterbildung, etc. Verwende dazu 13 Zettel. Wenn du 13 Sachen aufgeschrieben hast, lege diese in eine der beiden Schalen, so dass du den Text nicht mehr sehen kannst. Mische die Zettel gut, so dass du nicht mehr weisst, wo was steht. Zusätzlich kannst du dir auch gerne eine Fotocollage machen und diese an einem Ort aufhängen, wo du es immer wieder mal siehst.

Generelle Rituale während den Rauhnächten

In den Rauhnächten geht immer ein Lichttor auf, was uns ermöglicht, intensiver zu träumen. Schreibe wenn immer möglich deine Träume bei den Notizen auf die Notizzettel im Anhang, welche du direkt neben deinem Bett hast. Bevor du ins Bett gehst, mache eine kleine Meditation. Zünde eine Kerze



an und räuchere dich mit einer Feder und der Absicht, alles loszulassen, was du jetzt nicht benötigst. Verbinde dich mit deinem höheren Selbst und deinen Begleitern und danke dir und Ihnen, dass sie dich unterstützen werden. Bedanke dich für die reinen und klaren Botschaften, welche du empfangen wirst. Bedanke dich auch dafür, dass du dich am Morgen gut daran erinnern kannst. Richte deinen Fokus speziell auf das Licht, damit es in dir noch grösser werden darf. Am anderen Morgen, wenn du aufwachst, schreibe deine Träume gleich als erstes auf die Notizzettel im Anhang.

Beginn mit den Rauhachtsritualen

Am 25.12. setze dich an deinen Rauhachtplatz, zünde eine Kerze an, rufe die vier Himmelsrichtungen rein (Öffnung des heiligen Raumes) und räuchere dich erneut. Dann setze dich hin und werde still. Verbinde dich jetzt mit dem ersten Monat des neuen Jahres und sprich die Frage aus, was ist in diesem Monat für mich wichtig? Ziehe jetzt für diesen Monat einen Zettel aus der Schale und schreibe die Nr. 1 darauf, dann öffne den Zettel. Zusätzlich ziehe dir eine Karte für diesen Monat mit der Frage, welche Energie wird mich dabei unterstützen? Die Antwort der Karte wird auf die Notizzettel im Anhang eintragen. Die gezogene Karte kannst du auch auf deinem Rauhachtplatz stehen lassen. So gehst du die ganzen Rauhächte durch bis zum **5. Januar**.

Am 6. Januar nimmst du die letzte Karte (die 13. Karte). Das ist das Thema (oder die Energie), welches dich durch das ganze Jahr begleiten wird. (Der 25.12. steht für den Monat Januar / 26.12 - Februar / 27.12. - März / 28.12. April / 29.12. - Mai / 30.12. - Juni / 31.12. - Juli / 1. Jan. - Aug / 2. Jan. - Sept. / 3. Jan. - Okt. / 4. Jan - Nov. / 5. Jan. - Dez.)

Solltest du eine **Mesa (Medizinbeutel aus dem Medizinrad)** aufgebaut haben, dann kannst du gerne auch pro Monat einen Khuya „Heilstein“ ziehen und auf die Karte legen, um deine Khuyas aufzuladen für das nächste Jahr.

Am Silvester

Schaue nochmals dein Notizbuch an. Was möchte noch losgelassen werden? Welche Geschichten und Emotionen sind noch in dir? Hast du die Geschenke, welche du durch die entsprechenden Situationen erhalten hast auch angenommen? Konntest du vergeben? Mache eine Feuerzeremonie, wo du alles, was du loslassen möchtest dem Feuer übergibst.

Dazu puste diese Energie in ein Stöckchen (eine Seite) und auf der anderen Seite, pustest du die Energie rein, welche neu zu dir kommen darf. Mache das mit dem Gefühl, als ob es schon bei dir ist und du es gut fühlen kannst

Am Ende der Rauhächte

Am 6.1. hast du für das ganze neue Jahr Inputs zu den entsprechenden Themen erhalten. **Richte den Fokus im neuen Jahr auf das, was du dir**



Ritual während den Rauhächten

Welches Thema hast du gezogen? Welche Karte, welche Information kann dich dabei unterstützen?

Monat Januar /Thema & Information

Monat Februar /Thema & Information



eagle

COACHING & EVENTS
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Monat März /Thema & Information

Monat April /Thema & Information

Monat Mai /Thema & Information



eagle

COACHING & EVENTS
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Monat Juni /Thema & Information

Monat Juli /Thema & Information



eagle

COACHING & EVENTS
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Monat August /Thema & Information

Monat September /Thema & Information

Monat Oktober /Thema & Information



eagle

COACHING & EVENTS
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Monat November /Thema & Information

Monat Dezember /Thema & Information



eagle

COACHING & EVENTS
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Seite 11, 12 und 13, diese Karten mit der Schere ausschneiden

Aufschreiben Blockaden / Ängste



eagle



COACHING & EVENTS
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Aufschreiben Wünsche für's neue Jahr



eagle



COACHING & EVENTS
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Weitere Karten

Wir wünschen dir viel Freude und eine gute Herzens-Manifestationskraft!