



DEINE REISE

durch die

RAUHNÄCHTE



Rising Phoenix
ACHTSAMKEIT & SELBSTFÜRSORGE

VON CLAUDIA BELINOVA

SCHÖN,

DASS DU

hier bist!

RITUALE

EINFÜHRUNG

Schön, dass du hier bist und dich auf die magische Reise der Rauhnächte einlässt. Diese besondere Zeit zwischen den Jahren lädt dich ein, tief in dich zu schauen, Altes loszulassen und Platz für Neues zu schaffen.

Mit diesem Workbook wirst du Schritt für Schritt durch die Rauhnächte geführt, begleitet von Ritualen, Reflexionen und zusätzlichen Materialien wie Meditationen.

Mögen dir all diese Elemente als Wegweiser dienen, um deine inneren Schätze zu entdecken und mit Klarheit und Kraft in das neue Jahr zu starten.

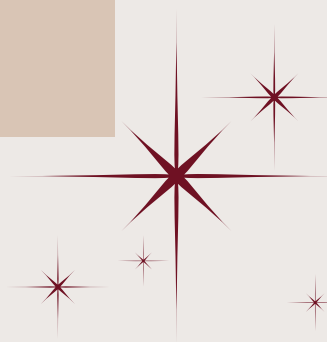
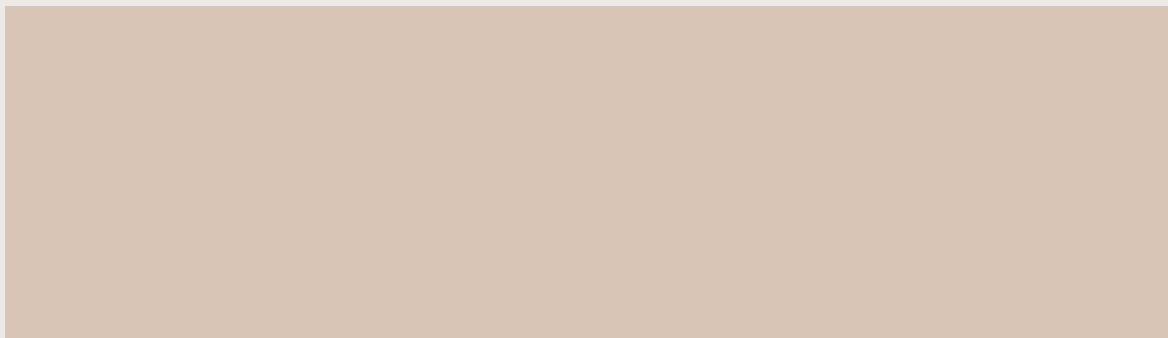
Claudia Belinova

DEINE INTENTION *setzen*



WOFÜR WILLST DU DIESES WORKBOOK, DIESE REISE DURCH DIE RAUHNÄCHTE NUTZEN?

Die Rauhnächte sind eine Zeit des Rückzugs und der Einkehr. In diesen magischen Nächten kannst du eine klare Intention setzen, um deine Wünsche und Ziele für das kommende Jahr zu manifestieren. Eine Intention zu formulieren bedeutet, dich mit deinen tiefsten Wünschen und Bedürfnissen zu verbinden und diese in dein Bewusstsein zu holen. Dabei geht es nicht nur um das, was du erreichen möchtest, sondern auch darum, wer du sein willst und welche Energie du in dein Leben einladen möchtest.



DIE Rauhnächte



WAS SIND DIE RAUHNÄCHTE ÜBERHAUPT?

Die Rauhnächte sind eine Zeit voller Magie, Spiritualität und Reflexion, die zwischen dem 25. Dezember und dem 6. Jänner liegt. Diese zwölf Nächte gelten seit Jahrhunderten als heilige Phase des Wandels und der Übergänge, in der der Schleier zwischen den Welten besonders dünn ist. In dieser Zeit sind nach alter Überlieferung die Geister der Vorfahren und der Naturwesen besonders aktiv, und die Träume, Gedanken sowie Erlebnisse jeder Nacht haben eine tiefe symbolische Bedeutung für das kommende Jahr.

BEDEUTUNG FÜR DAS JAHR

Jede der zwölf Rauhnächte repräsentiert einen Monat im neuen Jahr. So steht die erste Nacht, beginnend um 00:01 Uhr am 25. Dezember symbolisch für den Januar, die zweite für den Februar und so weiter. Es wird angenommen, dass das, was in diesen Nächten geträumt wird, das Geschehen und die Energie des jeweiligen Monats im neuen Jahr beeinflussen kann. Die Rauhnächte sind somit eine Zeit, um in sich zu gehen, das vergangene Jahr zu reflektieren und sich auf das neue Jahr auszurichten.



DIE Rauhnächte

DER URSPRUNG DIESER MAGISCHEN 12 NÄCHTE

Die Wurzeln der Rauhnächte sind tief in der germanischen und keltischen Kultur verankert, wo diese Nächte als Schwellenzeit, als „Zwischenzeit“ zwischen den Jahren, betrachtet wurden. Diese Zwischenzeit wurde genutzt, um sich mit den Ahnen zu verbinden, zu räuchern, zu meditieren und das Schicksal des kommenden Jahres zu beeinflussen. Auch in der christlichen Tradition finden sich Elemente der Rauhnächte wieder, zum Beispiel die Feier des Dreikönigstags.

BEDEUTUNG FÜR DAS JAHR

Die Rauhnächte bieten eine kraftvolle Einladung, in der hektischen Weihnachtszeit innezuhalten und bewusst in die Stille zu gehen. Es ist eine Zeit der Rückbesinnung, in der du das alte Jahr verabschiedest und dich innerlich auf das neue Jahr vorbereitest. Die Einladung der Rauhnächte besteht darin, dich mit der kosmischen Energie zu verbinden und in die Tiefe deiner eigenen Seele zu schauen. Es ist die Zeit, alte Muster loszulassen, neue Intentionen zu setzen und das Leben aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Diese magische Zeit lädt dich außerdem dazu ein, achtsam zu werden und einen liebevollen Umgang mit dir selbst zu pflegen.

Während der Rauhnächte geht es also nicht nur um äußere Rituale, sondern auch um eine innere Reise. Die Rauhnächte sind eine Zeit, in der du dir selbst begegnen kannst. Sie laden dich ein, dich auf eine tiefe spirituelle Ebene zu begeben und die Weisheit deines Herzens zu hören.

Konzentriere dich auf dich

Die Welt scheint in diesen Nächten still zu stehen, die Zeit verlangsamt sich und du hast die Gelegenheit, dich auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren: Auf deine Wünsche, Träume und Sehnsüchte.



Achtsamkeit



ACHTSAMKEIT & SELBSTFÜRSORGE IN DIESER ZEIT

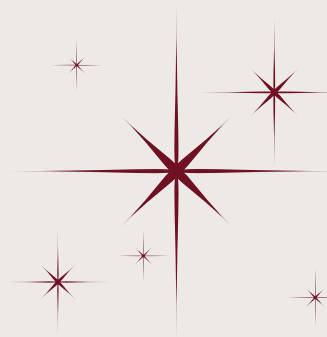
In unserer Welt, die oft hektisch und laut ist, bieten uns die Rauh Nächte die seltene Gelegenheit, in die Stille zu gehen und uns bewusst Zeit für uns selbst zu nehmen.

Achtsamkeit und Selbstliebe sind in dieser Zeit zentrale Elemente, um den tiefen spirituellen Reichtum der Rauh Nächte zu erleben.

Wie genau kann diese Zeit bewusst und achtsam gestaltet werden?



Claudia Belinova



Achtsamkeit

1) SETZE INTENTIONEN

Jede Nacht steht symbolisch für einen Monat im kommenden Jahr. Nutze diese Zeit, um deine Intentionen für das neue Jahr zu setzen. Was möchtest du in deinem Leben manifestieren? Welche Träume und Wünsche hast du?

2) SCHAFTE RITUALE DER EINKEHR

Nimm dir jeden Abend Zeit, ein kleines Ritual zu zelebrieren. Dies kann das Anzünden einer Kerze, das Räuchern oder das Schreiben in ein Tagebuch sein. Nutze diese Rituale, um den Tag bewusst abzuschließen und in die Stille der Nacht einzutauchen.

3) REFLEKTIERE ÜBER DAS VERGANGENE JAHR

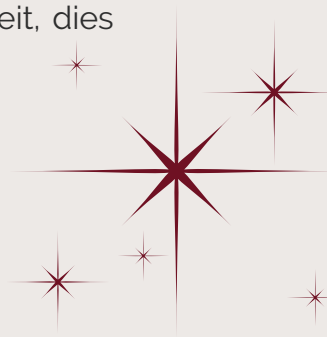
Was möchtest du loslassen? Welche Ereignisse, Beziehungen oder Muster haben dich belastet? Welche Lektionen hast du gelernt? Nimm dir Zeit, dies zu reflektieren und bewusst loszulassen.

4) SEI ACHTSAM MIT DEINEN TRÄUMEN

Die Träume während der Rauh Nächte haben oft eine tiefere Bedeutung. Führe ein Traumtagebuch und notiere jeden Morgen deine Träume. Sie können Hinweise auf das kommende Jahr geben oder dir helfen, unbewusste Wünsche und Ängste zu erkennen.

5) VERBINDUNG ZUR NATUR

Was möchtest du loslassen? Welche Ereignisse, Beziehungen oder Muster haben dich belastet? Welche Lektionen hast du gelernt? Nimm dir Zeit, dies zu reflektieren und bewusst loszulassen.



ABERGGLAUBE

RUND UM DIE

Rauhnächte

Die Rauhnächte sind nicht nur von Mythen wie der Wilden Jagd durchdrungen, sondern auch von zahlreichen abergläubischen Vorstellungen, die sich im Laufe der Jahrhunderte entwickelt haben. Diese Überlieferungen zeigen, wie eng die Menschen früher mit den natürlichen Zyklen und den kosmischen Gesetzen verbunden waren.

Der Aberglaube diente oft als Erklärung für unerklärliche Phänomene und als Orientierungshilfe in einer Zeit, in der das Wissen über die Natur und das Universum noch begrenzt war.

Heute betrachten wir den Aberglauben oft mit einer gewissen Distanz, doch viele der alten Bräuche haben einen tieferen Sinn, der auch in der modernen Zeit noch relevant ist. Die Mythen und der Aberglaube der Rauhnächte bieten uns die Möglichkeit, uns mit unseren eigenen Ängsten und Hoffnungen auseinanderzusetzen.

Aberglaube

GLAUBE AN VORZEICHEN

In vielen Kulturen wird den Rauhnächten nachgesagt, dass das Verhalten von Mensch, Tier und Natur in diesen Tagen Rückschlüsse auf das kommende Jahr geben. Zum Beispiel heißt es, dass das Wetter in den Rauhnächten Aufschluss darüber gibt, wie das Wetter in den jeweiligen Monaten des neuen Jahres aussehen wird.

VORSICHTSMASSNAHMEN

Es war üblich, in den Rauhnächten bestimmte Tätigkeiten zu unterlassen, um das Unglück fernzuhalten. So sollte zum Beispiel keine Wäsche gewaschen werden, da dies Geister oder unruhige Seelen anziehen könnte. Auch das Spinnen von Wolle war verboten, da dies Unglück für das kommende Jahr bringen sollte. Einige dieser Bräuche haben sich bis heute erhalten, besonders in ländlichen Regionen.

ORDNUNG SCHAFFEN

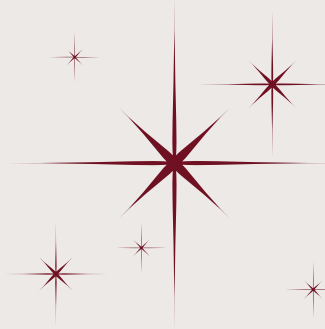
Es war üblich, vor den Rauhnächten das Haus gründlich zu reinigen und alle offenen Aufgaben zu erledigen. Es wurde gesagt, dass das Chaos, das in den Rauhnächten zurückbleibt, sich in das neue Jahr ziehen könnte. Daher sorgten die Menschen dafür, dass alle Rechnungen beglichen, alle Wäsche gewaschen und alle Aufgaben erledigt waren, bevor die erste Rauhnacht begann.

RÄUCHERUNGEN & RITUALE

Um sich vor negativen Energien oder Geistern zu schützen, wurde das Haus während der Rauhnächte regelmäßig geräuchert.

Traditionelle Räuchermischungen enthielten Kräuter wie Beifuß, Wacholder und Salbei, die eine reinigende und schützende Wirkung haben sollen.

Es wurde besonders darauf geachtet, die Ecken der Räume auszuräuchern, da sich dort nach altem Glauben negative Energien sammeln.

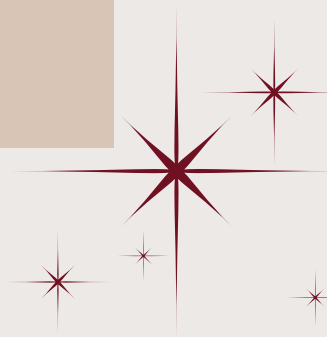


REFLEXION *Aberglaube*



WIE DENKST DU DARÜBER?

- Welche alten Überzeugungen trägst du noch mit dir, die du vielleicht loslassen möchtest?
- Welche Rituale aus den Rauhnächten könnten auch heute noch hilfreich sein, um Klarheit und Ordnung in dein Leben zu bringen?
- Was bedeutet es für dich, dein Haus oder deinen Lebensraum energetisch zu reinigen?
- Welche alten Muster oder Verhaltensweisen möchtest du im kommenden Jahr hinter dir lassen?



DIE *wilde Jagd*



WAS IST DIE WILDE JAGD?

Die Wilde Jagd ist eine uralte Sage, die tief in der Mythologie und den Legenden der nordischen und germanischen Völker verwurzelt ist. Diese Geschichte umgibt die Rauh Nächte mit einer mystischen und manchmal auch unheimlichen Atmosphäre, in der die Tore zur Anderswelt geöffnet sind.

In dieser Zeit soll das Wilde Heer, ein Geisterzug, über den Himmel rasen und die Seelen der Verstorbenen mit sich reißen. Dieses Heerlager wird angeführt von mächtigen Göttern oder Sagengestalten wie Odin oder Frau Holle.

URSPRUNG

In vielen Kulturen, besonders in den germanischen, keltischen und nordischen Mythen, galt die Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr als Phase, in der die Seelen der Toten umherzogen und die Schleier zwischen den Welten besonders dünn waren. Dies war die Zeit, in der sich die Natur zur Ruhe begab, das Licht verschwand und die Dunkelheit regierte. Die Menschen fürchteten sich vor dieser Zeit, da sie glaubten, dass Geister, Dämonen und wilde Tiere durch die Nächte streiften.



DIE *wilde Jagd*

BEDEUTUNG FÜR DIE RAUHNÄCHTE

Die Wilde Jagd wird oft als kraftvolle Metapher für die inneren und äußeren Konflikte während der Rauhnächte gedeutet. Die Wilde Jagd fordert uns auf, uns mit unseren Ängsten, unerledigten Themen und den Schatten unserer Seele auseinanderzusetzen. Sie symbolisiert den ständigen Kampf zwischen Licht und Dunkelheit, Leben und Tod, und bietet uns gleichzeitig die Chance, Altes loszulassen und Platz für Neues zu schaffen.

ABERGLAUBE

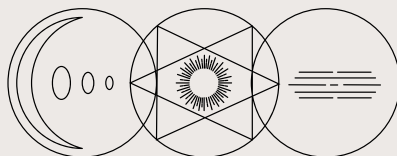
Im Volksglauben hieß es, dass man sich während der Rauhnächte vor der Wilden Jagd schützen müsse, da sie Unheil bringen könne. Besonders in der Zeit um Weihnachten und Neujahr sollten Türen und Fenster fest verschlossen werden, um die Geister nicht hereinzulassen. Es hieß, dass das wilde Heer jeden mit sich reißen könnte, der in der Nacht unterwegs sei. Auch Lärm, wie das Schellen von Glocken, war eine gängige Methode, um die Geister zu vertreiben. In vielen Dörfern wurden deshalb in den Rauhnächten besondere Schutzrituale durchgeführt.

SYMBOLE AUFHÄNGEN

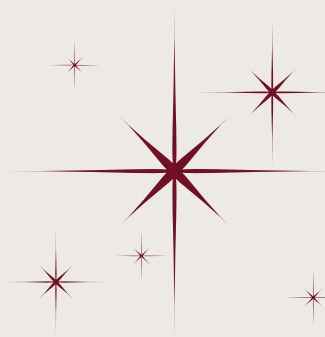
Ein verbreiteter Brauch war es, Schutzsymbole wie Kräuterbüschel oder Eisenhufeisen an Türen und Fenstern anzubringen. Diese sollten die bösen Geister abwehren und das Haus und seine Bewohner beschützen.

KERZEN

Das Anzünden von Lichtern, vor allem Kerzen aus Bienenwachs, symbolisierte das Licht, das die Dunkelheit vertreibt. Besonders am Fenster aufgestellt, sollten sie den Weg für die Seelen der Verstorbenen erhellen und sie in die richtige Richtung weisen.



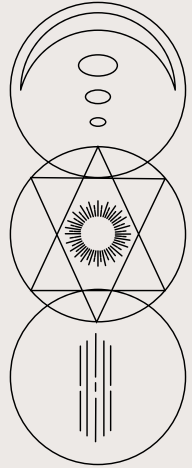
Claudia Belinova



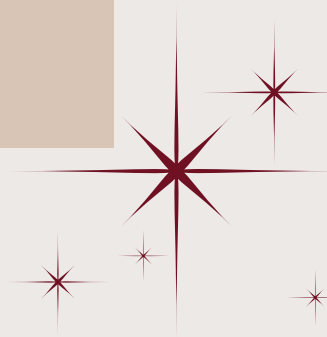
DIE *wilde Jagd*

REFLEXION

- Welche Ängste und Schatten begleiten dich in dieser Zeit?
- Was möchtest du in deinem Leben loslassen, das dir nicht mehr dient?
- In welchen Bereichen deines Lebens fühlst du dich „gejagt“ oder unruhig?
- Wie kannst du in dieser Zeit mehr Frieden und innere Ruhe finden?
- Welche alten Muster oder Gewohnheiten möchtest du im neuen Jahr hinter dir lassen?



Hier ist Platz für deine Eindrücke und Impulse



ÜBERSICHT UNTERSTÜTZENDER

Elemente

ELEMENTE

Verschiedene Hilfsmittel können dir helfen, eine tiefere Verbindung zu deiner inneren Weisheit herzustellen und die transformative Kraft der Rauhnächte zu entfalten.

Beginne mit einer achtsamen Auswahl der Kräuter, die du verwenden möchtest. Ätherische Öle sind ebenfalls kraftvolle Begleiter.

Vergiss nicht, auch deinen Raum vorzubereiten. Ein sauberer, harmonisch gestalteter Bereich unterstützt deine spirituelle Praxis und lädt positive Energien ein. Vielleicht möchtest du einen kleinen Altar mit persönlichen Gegenständen, Kerzen oder Kristallen einrichten, um deine Intentionen zu fokussieren.

Mit diesen unterstützenden Elementen und einer offenen, empfänglichen Haltung kannst du die Rauhnächte zu einer Zeit der inneren Einkehr und Erneuerung machen.



GRUNDGERÜST

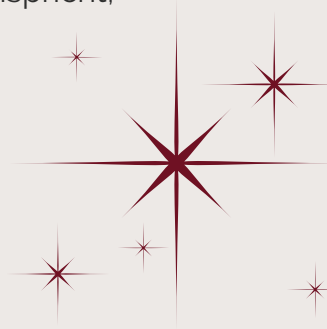
Eine gute Vorbereitung ist entscheidend, um die magische Energie dieser besonderen Nächte voll ausschöpfen zu können.

In den folgenden Abschnitten erfährst du mehr über unterstützende Elemente wie Kräuter, Räuchermischungen, ätherische Öle und weitere Vorbereitungen für die Rauh Nächte. Mit diesem Grundgerüst bist du gut für die Rauh Nächte vorbereitet.

In dem Workbookteil zu den einzelnen Rauh Nächten werden noch mehr Kräuter, Öle, Heilsteine und Räuchermischungen genannt, die die Energie der jeweiligen Rauh nacht unterstützen.

WICHTIGER HINWEIS

Es ist nicht notwendig alles zu haben. Die Informationen auf den kommenden Seiten beinhalten eine gute Basis an Elementen, mit denen du dich in den Rauh Nächten unterstützen kannst. Wenn dich etwas Besonders anspricht, kannst du dein Repertoire an Elementen Stück für Stück ergänzen.



GUTES

Räucherwerk

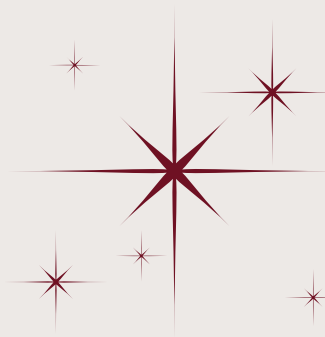


WOZU RÄUCHERN?

Räucherwerk spielt eine zentrale Rolle während der Rohnächte. Typische Zutaten für das Räucherwerk sind Harze wie Weihrauch und Myrrhe, Kräuter wie Salbei und Lavendel, sowie Hölzer wie Zeder.

Die Kunst des Räucherns erfordert Achtsamkeit und ein tiefes Verständnis der Eigenschaften und Energien der verwendeten Materialien. Während der Rohnächte, einer Zeit der Reflexion und des Neubeginns, hilft das Räuchern, alte Lasten loszulassen und Platz für frische Impulse zu schaffen. Der Duft, der beim Verbrennen freigesetzt wird, umhüllt den Raum und lädt dazu ein, sich mit innerem Frieden und Klarheit zu verbinden.

Das Räuchern soll die Räume energetisch reinigen und eine Atmosphäre der Besinnlichkeit schaffen. Der aufsteigende Rauch wird oft als eine Brücke zwischen den Welten gesehen, die es ermöglicht, mit der eigenen Intuition und den Ahnen in Kontakt zu treten. Viele Menschen nutzen diese Zeit, um innezuhalten, sich zu sammeln und ihre Gedanken zu klären, während der Duft der Räucherstoffe den Raum erfüllt.



RÄUCHERWERK Holz

PALO SANTO

Palo Santo, auch bekannt als heiliges Holz, hat eine lange Geschichte als reinigendes und schützendes Material in der spirituellen Praxis.

Es wird oft in Meditationen und Zeremonien verwendet, um sowohl den physischen Raum als auch das geistige Wohlbefinden der Anwesenden zu klären. Der Duft von Palo Santo ist angenehm süß und erdig, was zu einer tiefen Entspannung und einer Verbindung zur Natur beiträgt. Durch das Anzünden eines kleinen Holzstücks entsteht ein sanfter, heiliger Rauch, der die Sinne beruhigt und die Konzentration auf das Wesentliche lenkt. Egal ob in der Gruppe oder alleine, das Ritual des Räucherns mit Palo Santo kann ein starkes Gefühl von Achtsamkeit und Selbstfürsorge fördern.

HERKUNFT

Palo Santo stammt aus den trockenen Wäldern der Küste Perus und Ecuadors. In der indigenen Kultur wird Palo Santo als heilig angesehen und unterstützt auch dabei, mit den Geistern der Natur zu kommunizieren.

WIRKSAMKEIT

Das Holz hat eine stark reinigende Wirkung und wird oft verwendet, um negative Energien und Emotionen zu vertreiben. Der süße, warme Duft hilft, die energetische Frequenz im Raum anzuheben und fördert eine positive und harmonische Atmosphäre.

Es hilft, um den Geist zu beruhigen und die Konzentration zu verbessern.



ANWENDUNG

Du kannst Palo Santo verwenden, um deinen Raum zu reinigen, bevor du mit deinen Rauhnachts-Ritualen beginnst. Zünde es an, gehe damit durch den Raum und lasse den Rauch aufsteigen. Verbinde dich mit dem Holz und setze eine Intention beim Räuchern.



DIE BEDEUTUNG VON KRÄUTERN

Kräuter sind ein wesentlicher Bestandteil der spirituellen Praxis der Rauh Nächte. Sie haben heilende und energetische Eigenschaften, die helfen können, dich während dieser Zeit zu unterstützen. Hier findest du eine Übersicht der 4 wichtigsten Kräuter:

SALBEI

Dieses Kraut wird oft zur Reinigung und Klärung von Energien verwendet. Es hilft, negative Einflüsse zu vertreiben und einen Raum energetisch zu reinigen.

BEIFUSS

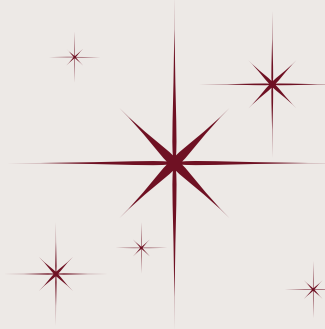
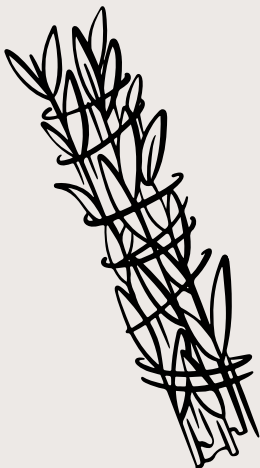
Dieses Kraut hat eine starke schützende Wirkung und fördert die Intuition. Es ist besonders nützlich, um die eigene Spiritualität zu stärken.

ROSMARIN

Dieses Kraut steht für Erinnerung und Klarheit. Es kann dir helfen, dich auf deine Ziele und Wünsche zu konzentrieren.

LAVENDEL

Dieses Kraut hat beruhigende Eigenschaften und fördert den inneren Frieden. Es kann helfen, Stress abzubauen und eine friedliche Atmosphäre zu schaffen.



RÄUCHERMISCHUNG

Es gibt eine Vielzahl an Räuchermischungen zu kaufen, die dich durch die Rauh Nächte begleiten können.

Um das volle Potenzial der Kräuter zu nutzen, kannst du auch eigene Räuchermischungen herstellen. Diese Mischungen können dir helfen, deine Absichten zu setzen und den Raum für deine Rituale vorzubereiten. Hier ist ein einfaches Rezept für eine Räuchermischung:

ZUTATEN

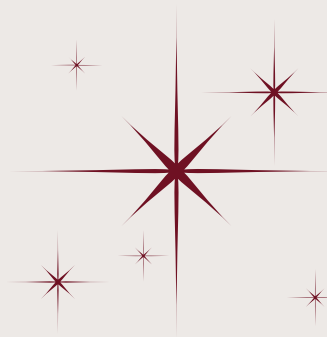
- 1 Teil Salbei
- 1 Teil Beifuß
- 1 Teil Lavendel
- 1 Teil Rosmarin

ANLEITUNG

Mische alle Zutaten in einer Schüssel und bewahre die Mischung in einem luftdichten Behälter auf. Wenn du bereit bist, zu räuchern, nimm eine kleine Menge der Mischung und verbrenne sie auf einer Räucherkohle oder in einem speziellen Räuchergefäß.



Claudia Belinova



ÄTHERISCHE

Öle



EINE BEREICHERUNG

Ätherische Öle sind eine wunderbare Ergänzung und Alternative zu traditionellen Räuchermethoden. Sie wirken auf körperlicher und energetischer Ebene und können die Stimmung und die energetische Umgebung beeinflussen. Sie unterstützen also nicht nur die physische Gesundheit, sondern auch die emotionale und spirituelle Balance.

Ätherische Öle können in Ritualen, während Meditationen oder einfach im Alltag verwendet werden, um eine positive Atmosphäre zu schaffen.

Bestimmte Öle wie Lavendel und Bergamotte haben eine beruhigende Wirkung und helfen, emotionale Balance zu finden. Dies ist besonders in der reflektierenden Zeit der Rauhnächte wichtig. Öle wie Zitrone und Rosmarin haben eine anregende Wirkung und können helfen, die Energie zu heben und die Stimmung zu verbessern.

ANWENDUNG

Ätherische Öle sind leicht anzuwenden. Du kannst sie in einem Diffuser verwenden und damit den Raum reinigen oder aber die Öle (verdünnt mit einem Trägeröl) direkt auf die Haut auftragen. Achte bitte darauf, hochwertige Öle zu verwenden.

Claudia Belinova



ÄTHERISCHE

Öle

Es gibt so viele Öle, die dich unterstützen können. Einige geeignete sind:

WEIHRAUCHÖL

Bekannt für seine spirituellen Eigenschaften, hilft es, die Meditation zu vertiefen und den Geist zu klären. Es kann auch dabei unterstützen, negative Energien zu vertreiben und einen Raum der Harmonie zu schaffen. Weihrauchöl wird oft in Ritualen verwendet, um eine Verbindung zu höheren Bewusstseinsebenen herzustellen und die eigene Präsenz im Hier und Jetzt zu stärken.

ZEDERNÖL

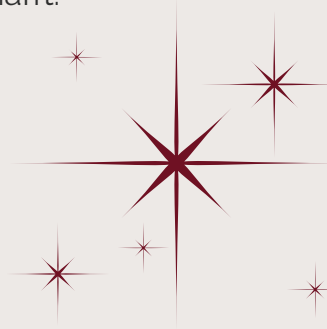
Zedernöl hat eine starke schützende Wirkung und fördert die Intuition. Es ist besonders nützlich, um die eigene Spiritualität zu stärken und wird oft in Ritualen verwendet, um eine Atmosphäre des Schutzes zu schaffen. Seine belebenden und erdenden Eigenschaften unterstützen dabei, den Geist zu klären und das Bewusstsein auf das Wesentliche zu lenken, während es gleichzeitig eine beruhigende Wirkung auf Körper und Seele hat.

BERGAMOTTE

Dieses Öl hebt die Stimmung und wirkt beruhigend. Es kann helfen, Ängste abzubauen und einen positiven Ausblick zu fördern. Bergamotteöl ist besonders bekannt für seine Fähigkeit, das emotionale Gleichgewicht wiederherzustellen und ein Gefühl von Optimismus und Freude zu fördern.

LAVENDEL

Dieses Öl hat beruhigende Eigenschaften und fördert den inneren Frieden. Es kann helfen, Stress abzubauen und eine friedliche Atmosphäre zu schaffen. Lavendelöl ist bekannt für seine Fähigkeit, die Nerven zu beruhigen und Schlaflosigkeit zu lindern, indem es eine entspannende Umgebung schafft.



BESONDERE Heilsteine



BEDEUTUNG

Heilsteine haben seit Jahrhunderten einen festen Platz in der spirituellen und energetischen Praxis. Während der Rauhnächte können sie eine wertvolle Unterstützung bieten, um deine Intentionen zu verstärken und dich mit der Energie dieser besonderen Zeit zu verbinden. Jeder Heilstein hat eine spezifische energetische Wirkung, die dir helfen kann, in deinem spirituellen Prozess voranzukommen. Heilsteine unterstützen dich dabei, emotionale Blockaden zu lösen und deine Intuition zu fördern. Sie können dir auch als Begleiter im Alltag dienen und dir helfen, dich auf deine Ziele zu konzentrieren und deine Energie auszubalancieren.

ANWENDUNG

Heilsteine können auf verschiedene Art und Weise verwendet werden. Du kannst sie als Schmuck oder in deiner Tasche tragen, um ihre energetische Unterstützung im Alltag zu spüren. Während einer Meditation kannst du einen Heilstein in der Hand halten oder ihn auf deinen Altar legen, was dich unterstützen kann, dich auf deine Intentionen zu fokussieren. Du kannst sie auch verwenden, um Wasser zu energetisieren und so die Energien der Steine aufzunehmen.



BESONDERE Heilsteine

Es gibt eine Vielzahl an Heilsteinen, die dich unterstützen können.

BERGKRISTALL

Bekannt für seine klaren, reinigenden Energien kann er dabei helfen, Klarheit zu schaffen und die Konzentration zu fördern. Bergkristall wird oft als „Meisterheiler“ bezeichnet, da er die Fähigkeit besitzt, die Energien anderer Steine zu verstärken. Seine transparente Schönheit symbolisiert Reinheit, was ihn zu einem kraftvollen Werkzeug für Meditation und Manifestation macht.

ROSENQUARZ

Bekannt als Stein der Liebe und des Mitgefühls, der emotionale Heilung unterstützt und ein Gefühl der inneren Harmonie fördert. Rosenquarz wird oft genutzt, um das Herz zu öffnen und emotionale Wunden zu heilen. Seine sanften, rosa Töne strahlen Wärme und Geborgenheit aus, was ihn zu einem beliebten Stein für die Förderung von Selbstliebe und zwischenmenschlichen Beziehungen macht.

AMETHYST

Mit seiner tiefvioletten Farbe und seinen beruhigenden Schwingungen unterstützt er die Intuition und fördert inneren Frieden und geistige Klarheit. Amethyst ist bekannt dafür, den Geist zu beruhigen und die Verbindung zu höheren Bewusstseinsebenen zu stärken. Dies macht ihn zu einem idealen Begleiter bei Meditationen und spirituellen Praktiken.

TIGERAUGE

Bekannt für seine schützenden und erdenden Eigenschaften, stärkt das Selbstvertrauen und fördert ein Gefühl der inneren Stabilität. Es wird oft als Talisman gegen negative Energien verwendet und hilft dabei, den Fokus zu bewahren und Entscheidungen mit Klarheit zu treffen. Die goldbraunen Streifen des Tigerauges symbolisieren Mut und Stärke, was ihn zu einem wertvollen Begleiter in Zeiten von Herausforderungen und Veränderungen macht.



ZEREMONIELLER *Kakao*



HEILENDE WIRKUNG

In einer ruhigen und meditativen Atmosphäre kannst du die sanften, erdenden Wirkungen des Kakaos spüren, während du dich mit deiner Intuition verbindest. Diese heilige Praxis fördert nicht nur die Selbstreflexion, sondern auch das Gefühl der Verbundenheit mit der Natur und dem Universum. Während du den warmen, samtigen Kakao genießt, kannst du dich auf deine Absichten konzentrieren und Dankbarkeit für das vergangene Jahr ausdrücken.

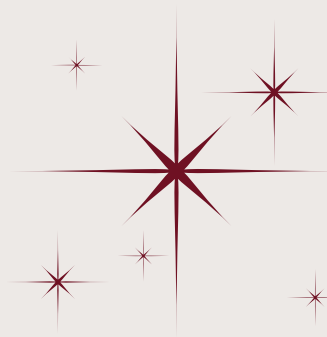
ANWENDUNG

Zeremonieller Kakao ist ein wunderbares Werkzeug, um die Verbindung zu sich selbst zu vertiefen und Momente der Achtsamkeit und inneren Ruhe zu schaffen. Um die Wirkung von zeremoniellem Kakao zu verstärken, kannst du ihn mit einem Ritual verbinden, das dir hilft, in deine Mitte zu finden und den Geist zu beruhigen.

Ich beziehe meinen Kakao über Kakao Mischa. Wenn du über diesen Link bestellst und meinen Code "**CLAUDIABELINOVA**" verwendest, erhältst du 5% Rabatt und unterstützt mich und meine Arbeit. :)

Link: [**Kakao Mischa**](#)

Claudia Belinova



KAKAO Zeremonie

ABLAUF

Beginne mit der Zubereitung des Kakaos in einer ruhigen, entspannten Umgebung. Achte darauf, die Zutaten mit Bedacht auszuwählen und den Kakao mit Liebe und Intention zuzubereiten. Verwende für deinen Kakao eine Pflanzenmilch und achte darauf, dass die Milch nicht kocht, sondern langsam erhitzt wird. Bereite dir auch gerne eine angenehme Umgebung vor, indem du dir Kerzen anzündest und dein Journal bereit legst.

1. ANKOMMEN & ERDEN

Setze dich bequem hin und nimm eine entspannte Haltung ein. Schließe die Augen und atme ein paar Mal tief durch. Mit jedem Ausatmen lässt du die Eindrücke des Tages mehr los. Stell dir vor, wie du mit jedem Atemzug ein Stück tiefer in deiner inneren Ruhe ankommst.

2. DEN KAKAO BEWUSST EMPFANGEN

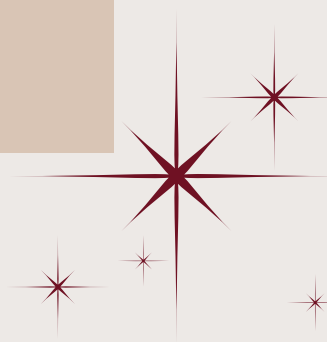
Nimm die Tasse Kakao in die Hände. Spüre die Wärme, das Gewicht, den Duft. Bedanke dich, innerlich oder laut für die Pflanze, für ihre Reise bis zu dir und für den Moment, den du dir heute schenkt. Du kannst ein kleines Mantra sprechen, zum Beispiel: „**Ich öffne mich für die Weisheit dieser Nacht und für das, was mir mein Herz zeigen möchte.**“

3. INTENTION SETZEN

Frage dich: „**Welche Qualität möchte ich heute einladen?**“

Vielleicht ist es Ruhe, Klarheit, Vertrauen, Loslassen oder Mut. Halte die Tasse nahe an dein Herz und lasse diese Intention in dich hineinsinken.

Hier ist Platz für deine Intention



ZEREMONIELLER *Kakao*

4. DEN ERSTEN SCHLUCK ALS ÜBERGANG

Trinke bewusst einen ersten kleinen Schluck Kakao. Stell dir vor, dass der Kakao wie eine warme Welle durch deinen Körper fließt und dich mit deiner Intention verbindet. Lass den Geschmack des Kakaos auf dich wirken und spüre, wie er deinen Körper wärmt und deinen Geist klärt.

5. ACHTSAMES TRINKEN

Nimm dir Zeit für jede Bewegung, riechen, schmecken, fühlen und trinke langsam. Zwischen den Schlucken kannst du den Blick immer wieder zur Kerze oder in dein Journal lenken. Während du den Kakao genießt, nimm dir Zeit, um tief zu atmen und dich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren.

Du kannst den Kakao auch mit einer Meditation oder einem Gebet kombinieren, um deine Intentionen zu setzen oder Dankbarkeit auszudrücken.

6. HERZREISE / KURZE INNENSCHAU

Schließe nach ein paar Schlucken die Augen. Lege die Hand auf dein Herz und stelle dir folgende Frage: „**Was möchte jetzt zu mir sprechen?**“

Es muss nichts Lautes oder Großes kommen. Vielleicht ist es ein Gefühl, ein Wort, ein Bild oder einfach Stille. Alles ist richtig.

7. INTEGRATION & JOURNALING

Wenn du soweit bist, öffne die Augen und schreibe ein paar Minuten in dein Journal: Welche Gefühle haben sich gezeigt? Was kam als Botschaft oder Impuls? Welche neue Qualität darf dich durch die Nacht begleiten?

Nimm einen letzten Schluck Kakao und bedanke dich für den Moment. Lösche die Kerze oder lasse sie weiterbrennen, so wie es sich richtig anfühlt. Verweile noch kurz im Nachklang, bevor du in deinen Alltag zurückkehrst.



RITUALE

IN DEN

Rauhnächten

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Rituale zu kreieren, die zu dir und deinen persönlichen Zielen passen. Jedes dieser Rituale bietet eine Gelegenheit, mit deiner inneren Weisheit in Kontakt zu treten.

Lass dich von der Vielfalt der Rituale inspirieren und finde Wege, die Rauhnächte zu einem persönlichen Erlebnis werden zu lassen.

So kannst du diese besondere Zeit nutzen, um Kraft zu tanken, dich neu auszurichten und deinem Leben eine harmonische und positive Richtung zu geben.

Rituale sind hilfreiche Begleiter.

ÜBERSICHT *Rituale*



EINLADUNG

Du findest in diesem Kapitel einige Ritualvorschläge. Für alle Rituale bekommst du Anleitungen und Impulse in diesem Workbook. Hier ist eine Auflistung möglicher Rituale, damit du einen Überblick bekommst.

MÖGLICHE RITUALE

- Altar gestalten
- Räuchern
- Meditation
- Reflexionsfragen
- Affirmationen & Mantras
- Orakelkarten
- Traumtagebuch
- Wünscheritual

Das "Ritual der 13 Wünsche" erkläre ich dir zur Wintersonnenwende. Bereite dich langsam darauf vor, in dem du dir aufschreibst, wenn du etwas bemerkst, das du dir fürs nächste Jahr wünschst.





EINLADUNG

Dein Rauhnahtsaltar ist ein persönlicher Ort, an dem du dich zurückziehen und deine Rituale durchführen kannst. Diesen Altar kannst du nach deinen Gefühlen und Bedürfnissen gestalten. Hier sind einige Tipps und Inspirationen zur Gestaltung deines Altars.

WÄHLE EINEN ORT

Wähle dir einen Ort in deinem Zuhause aus, an dem du wirklich ungestört bist. Das kann ein Tisch sein, ein Regal oder ein Platz auf dem Boden. Ein Ort, wo du dich wohl fühlst.

GESTALTUNG UND VERWENDUNG

Dekoriere deinen Altar mit Dingen, die dir am Herzen liegen. Füge Naturmaterialien, Kerzen, Kristalle, Bilder oder andere Gegenstände hinzu, die für dich eine spirituelle Bedeutung haben.

Verwende deinen Altar für tägliche Rituale, um deine Intentionen zu setzen und in die Reflexion zu gehen. Du kannst dort meditieren, räuchern oder einfach nur Zeit verbringen, um in dich zu gehen.

Claudia Belinova





EINLADUNG

Die Rauh Nächte sind eine Zeit der Innenschau und des Wandels. Die Träume, die wir während dieser Nächte haben, können besonders intensiv, lebhaft und bedeutungsvoll sein und tiefgreifende Einsichten in unser Unterbewusstsein bieten. Achte auf die Symbole und Bilder in deinen Träumen. Viele Kulturen glauben, dass die Dinge, die du in den Rauh Nächten träumst, dir Hinweise darauf geben, was in den jeweiligen Monaten passieren wird. Ein Traumtagebuch kann dir helfen, diese Botschaften besser zu verstehen.

ANWENDUNG

Lege ein Notizbuch neben deinem Bett bereit, um deine Träume direkt nach dem Aufwachen aufzuschreiben. Oft verschwinden die Erinnerungen an die Träume schnell, daher ist es wichtig, sie sofort festzuhalten.

Nimm dir Zeit, um deine Träume zu reflektieren. Was haben sie dir über deine aktuelle Lebenssituation gesagt? Welche Emotionen hast du während des Traumes gefühlt?

Am Ende der Rauh Nächte kannst du die Träume aus dem Tagebuch durchgehen und überlegen, welche Muster und Themen in ihnen vorkommen. Dies kann dir helfen, Klarheit über deine innere Welt zu gewinnen.

Claudia Belinova



DAS Räuchern



EINLADUNG

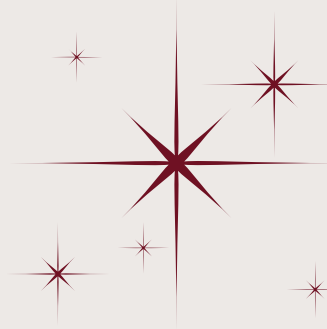
Das Räuchern ist ein zentrales Element in der spirituellen Praxis während der Rauh Nächte. Es wird verwendet, um den Raum energetisch zu reinigen und eine Atmosphäre der Achtsamkeit und Intention zu schaffen. Es schafft einen Raum der Klarheit und des Friedens. Der aufsteigende Rauch hebt die energetische Frequenz eines Raumes und ermöglicht eine tiefere Verbindung zu deinem inneren Selbst. Beim Räuchern kannst du bewusst deine Intentionen setzen. Es ist eine Art, deine Wünsche und Hoffnungen im Universum zu verankern.

MATERIALIEN

Zu den Räuchermaterialien findest du mehr Informationen im Kapitel "Unterstützende Elemente".

Harze sind für ihre reinigenden und schützenden Eigenschaften bekannt. Sie eignen sich hervorragend für tiefe Meditationen und spirituelle Rituale.

Auch Räuchermischungen bieten sich an, um bestimmte Absichten, Wünsche, Intentionen oder Themen der jeweiligen Rauh nacht zu unterstützen.



EINE Räucheranleitung

VORBEREITUNG

Beginne damit, deinen Raum physisch zu reinigen. Schaffe Ordnung. Öffne Fenster und Türen, um frische Luft hereinzulassen und negative Energien entweichen zu lassen. Stelle sicher, dass alle Werkzeuge, die du verwenden möchtest sauber und energetisch rein sind. Bereite dein Räucherwerk vor und halte eine Zündquelle bereit. Schließe dann alle Öffnungen nach außen bis auf die Eingangstür (falls du alle Räumlichkeiten reinigen möchtest) und schließe auch den Toilettendeckel. Alle Türen innerhalb deines Zuhauses sollten offen sein.

DURCHFÜHRUNG

Nimm dir einen Moment Zeit, um eine klare Absicht für das Ritual zu setzen. Was möchtest du erreichen oder welche Energie möchtest du anziehen?

Zünde das Räuchermaterial an und halte es über eine feuerfeste Schale oder ein Räuchergefäß. Wenn du Räucherkohle verwendest, dann achte darauf, dass die Kohle wirklich weiß glüht, bevor du dein Räucherwerk darauf verteilst.

Lass den Rauch aufsteigen und fühle die energetische Veränderung im Raum. Du kannst sanfte Musik im Hintergrund spielen oder ein Mantra singen, um die energetische Atmosphäre zu vertiefen. Dies kann helfen, dich zu entspannen und dich stärker auf deine Absicht zu konzentrieren.

RÄUCHERUNG

Gehe nun mit deinem Räucherwerk durch jeden Raum und räuchere. Beginne bei der Eingangstür und gehe immer nach rechts, du drehst dich also immer zu deiner rechten Schulter. Bleibe achtsam während der Räucherung und wiederhole deine Intention. Warum räucherst du?

Bist du wieder bei deiner Eingangstür angekommen, bedanke dich für die Räucherung und Säuberung. Öffne anschließend alle Fenster und lass alles ziehen, was dir nicht mehr dient.



EINE Räucheranleitung

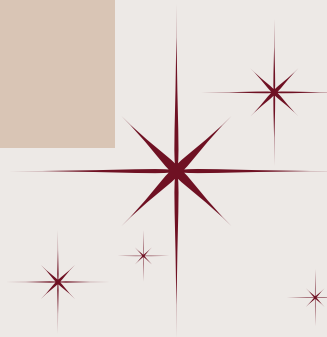
REFLEXION

Wenn du das Gefühl hast, dass alles ziehen konnte, schließe die Fenster und auch deine Eingangstür wieder und nimm dir anschließend etwas Zeit für deine Reflexion. Du kannst hier in dich hineinfühlen, welche Eindrücke du während des Räucherns empfangen durftest.

REFLEXIONSFRAGEN

- Was hast du während des Rituals gefühlt?
- Welche Botschaften oder Eindrücke sind aufgetaucht?
- Hat sich ein Raum anders angefühlt als die anderen?
- Wie hat sich die Energie im Raum verändert?
- Welche Auswirkungen hatte das auf dich?
- Gab es besondere Gedanken oder Emotionen, die hochgekommen sind?

Hier ist Platz für deine eigenen Fragen oder Empfindungen



KRAFTVOLLE Meditation



EINLADUNG

Meditation ist eine wundervolle Möglichkeit mit dir selbst in Kontakt zu treten. Während der Rauhnächte nimmt diese Praxis eine besondere Rolle ein.

Sie bietet aufgrund dieser besonderen Zeitqualität eine tiefe Möglichkeit, dich mit dem eigenen Inneren zu verbinden, den Übergang ins neue Jahr bewusst zu erleben und die spirituelle Energie dieser magischen Zeit zu nutzen.

Während der Rauhnächte ist der Schleier zwischen den Welten besonders dünn, was bedeutet, dass Meditation in dieser Phase tiefgreifende Einsichten und Transformationen ermöglichen kann.

Meditation in den Rauhnächten hilft dabei, die vergangenen Monate zu reflektieren, vergangene Erlebnisse zu verarbeiten und loszulassen, was dir nicht mehr dient. Dies ist eine wichtige Grundlage, um Platz für neue Energien zu schaffen.

BEDEUTUNG

Indem du in der Stille der Meditation verweilst, kannst du Gedankenmuster und innere Blockaden erkennen. Dies führt zu Klarheit über deine Ziele und Wünsche für das kommende Jahr. Durch regelmäßige Meditation kannst du deine energetische Schwingung erhöhen und die Verbindung zu höheren Energien, Geistführern und deiner inneren Weisheit vertiefen.

Claudia Belinova



KRAFTVOLLE Meditation

DURCHFÜHRUNG

Nimm dir während jeder Rauhnacht Zeit, um in die Stille zu gehen und dich auf die Themen der jeweiligen Nacht zu konzentrieren. Nutze die jeweilige Meditation für die einzelnen Rauh Nächte, um deine Intentionen klarer zu formulieren und deine spirituelle Praxis zu vertiefen.

EINE MEDITATIONSANLEITUNG

Finde einen ruhigen Ort, an dem du dich wohl fühlst und schaffe dir eine angenehme Atmosphäre mit Kerzen, sanfter Musik, angenehmen Düften - so, dass du dich wohl und sicher fühlst.

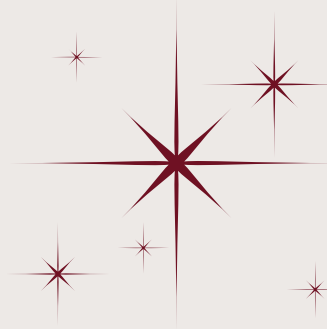
Schließe die Augen und atme tief ein und aus. Spüre, wie die Luft in deinen Körper strömt, und stell dir vor, wie du beim Ausatmen alle Anspannung loslässt. Wiederhole dies einige Male, um dich auf deinen Atem zu konzentrieren und deinen Geist zu beruhigen.

Stelle dir vor, dass deine negativen Gedanken, Ängste oder Sorgen in Form von grauen Wolken in deinem Kopf oder Körper sitzen. Mit jedem Ausatmen lässt du eine dieser Wolken los, die damit weit von dir weg schwebt.

Sieh zu, wie sich jede Wolke immer weiter von dir entfernt, bis sie am Horizont verschwindet. Du fühlst dich mit jedem Ausatmen leichter und freier. Fühle, wie Raum für neue, positive Energie in dir entsteht.

Sobald die Wolken verschwunden sind, visualisiere goldenes Licht, das von oben auf dich herabströmt. Dieses Licht füllt deinen Körper mit Wärme, Licht und positiver Energie. Mit jedem Einatmen nimmst du mehr von diesem Licht in dich auf.

Bleibe noch einige Momente in dieser angenehmen Energie, bevor du langsam die Augen öffnest. Spüre nach, wie du dich fühlst – leichter, ruhiger und bereit, neue Wege zu gehen. Schreibe deine Eindrücke und Empfindungen auch gerne in dein Journal.



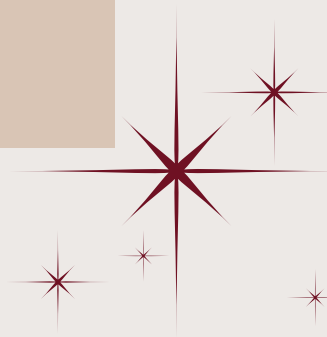
KRAFTVOLLE Meditation

REFLEXION

- Was hat sich dir gezeigt?
- Welche Gedanken oder Gefühle sind aufgetaucht?
- Welche Sorgen konntest du loslassen?
- Wie hast du dich während der Meditation gefühlt?
- Welche Veränderungen konntest du in deinem inneren Gleichgewicht feststellen?
- Gab es besondere Momente der Klarheit oder Einsicht?
- Welche neuen Perspektiven haben sich eröffnet?
- Welche Schritte möchtest du als nächstes unternehmen, um die gewonnenen Erkenntnisse zu vertiefen?



Hier ist Platz für deine Eindrücke und Impulse



MANTRAS & Affirmationen



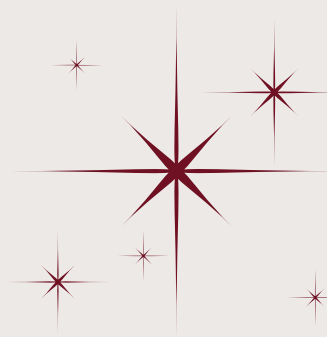
EINLADUNG

Affirmationen und Mantras sind kraftvolle Werkzeuge, die genutzt werden können, um die eigenen Intentionen zu verstärken, innere Blockaden zu lösen und den Geist positiv auszurichten.

BEDEUTUNG

Affirmationen sind positive, gegenwärtige Aussagen, die durch ihre Wiederholung deine Denkweise und deine Energie verändern können. Sie helfen dir, negative Glaubensmuster loszulassen und deine Gedanken bewusst in eine konstruktive Richtung zu lenken.

Mantras sind heilige Silben oder Phrasen, die in der spirituellen Praxis, insbesondere im Yoga und in der Meditation, verwendet werden, um den Geist zu beruhigen und spirituelle Energie zu aktivieren.



MANTRAS & Affirmationen

MANTRAS



Traditionell sind Mantras Wörter oder Silben aus dem Sanskrit, die eine bestimmte Schwingung oder Energie in sich tragen und immer wieder wiederholt werden, um einen meditativen Zustand zu erreichen und den Geist zu fokussieren.

Beispiele für Mantras:

- „Om Shanti“ – Frieden im Inneren und im Äußeren.
- „So Hum“ – Ich bin das (Bewusstsein der Einheit mit dem Universum).
- „Om Namah Shivaya“ – Ehrfurcht vor dem höchsten Selbst.

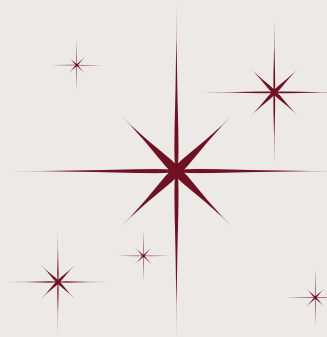
Mantras sind kraftvolle Werkzeuge, die uns helfen können, unsere innere Balance zu finden und in der Hektik des Alltags zur Ruhe zu kommen. Sie können sowohl laut als auch still im Geist rezitiert werden und unterstützen uns dabei, unsere Gedanken zu klären und positive Energie zu kultivieren.

Um die Wirkung eines Mantras zu verstärken, kann es hilfreich sein, es mit einer bestimmten Absicht zu verbinden. Diese Absicht gibt dem Mantra eine tiefere Bedeutung und richtet unseren Fokus auf das, was wir in unserem Leben manifestieren oder verändern möchten.

PRAKTISCHE ANWENDUNG

Du kannst dir ein für dich stimmiges Mantra aussuchen, das du während deiner Meditation wiederholst, um deinen Geist zu beruhigen und deine spirituelle Energie zu erhöhen.

Nimm dir täglich ein paar Minuten Zeit, um dein gewähltes Mantra in deine Meditationspraxis zu integrieren. Du kannst es während eines Spaziergangs im Freien, bei der Morgenroutine oder als beruhigendes Ritual vor dem Schlafengehen wiederholen. Mit der Zeit wirst du feststellen, dass die Wiederholung des Mantras dir eine neue Perspektive und ein Gefühl der inneren Stärke verleiht.



MANTRAS & Affirmationen

AFFIRMATIONEN



Affirmationen stärken dein Selbstvertrauen und deinen Glauben an dich selbst und schaffen eine positive geistige Haltung. Sie können dir helfen, dich auf das zu fokussieren, was du erreichen möchtest, und deinem Unterbewusstsein eine klare Richtung geben.

Beispiele für Affirmationen während der Rauhnächte:

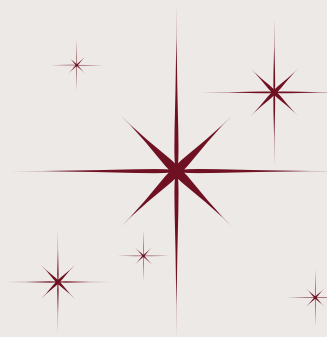
- „Ich lasse los, was mir nicht mehr dient, und öffne mich für positive Veränderungen.“
- „Ich bin mit dem Universum im Einklang und vertraue auf den göttlichen Plan.“
- „Ich bin voller Liebe und Dankbarkeit für das, was ist, und freue mich auf das, was kommt.“

Diese Affirmationen können dir helfen, während der Rauhnächte eine tiefe Verbindung zu deinem Inneren herzustellen und einen kraftvollen Start ins neue Jahr zu schaffen. Indem du diese positiven Aussagen regelmäßig wiederholst, stärkst du dein Bewusstsein für all das Potenzial und die Möglichkeiten, die vor dir liegen.

PRAKTISCHE ANWENDUNG

Wähle eine Affirmation, die zu deinen Zielen für das kommende Jahr passt und wiederhole sie täglich während der Rauhnächte. Schreibe sie auf oder sage sie laut, um ihre Wirkung zu verstärken.

Du findest in deinem Workbook auch für jede Rauhnacht eine passende Affirmationen, die dich in der Rauhnacht und in dem jeweiligen Monat unterstützen und begleiten kann.





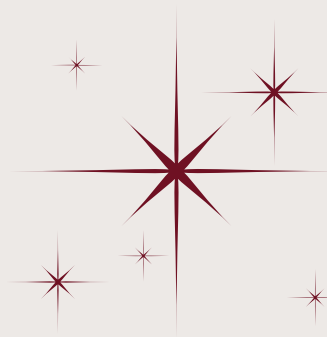
EINLADUNG

Orakelkarten sind ein wunderbares Hilfsmittel, um Einsichten, Orientierung und spirituelle Unterstützung zu erhalten. Sie bieten die Möglichkeit, tiefere Einblicke in das eigene Leben und die zukünftigen Entwicklungen zu gewinnen.

HERKUNFT

Orakelkarten haben ihren Ursprung in verschiedenen Kulturen und Traditionen, darunter auch das Tarot, das bereits im 15. Jahrhundert in Europa verbreitet war. Orakeltechniken wurden jedoch schon lange zuvor in antiken Kulturen verwendet, um die Zukunft vorherzusagen oder Botschaften von höheren Mächten zu erhalten.

Heute werden Orakelkarten oft als spirituelles Werkzeug genutzt, um Antworten auf Lebensfragen zu erhalten und innere Führung zu finden.



ANWENDUNG



Schaffe dir einen ruhigen Raum, in dem du ungestört bist.

Zünde eine Kerze an und konzentriere dich auf eine Frage oder ein Thema, das dich beschäftigt.

Mische die Karten, während du dich auf deine Frage konzentrierst, und ziehe dann intuitiv eine oder mehrere Karten. Dabei kannst du die Karten zuerst ausbreiten oder eine aus dem Stapel ziehen, es gibt hier kein falsch. So, wie du es fühlst, ist es richtig!

Vielleicht fliegt dir auch eine Karte entgegen während du die Karten mischst. Auch hier kannst du in dich hineinfühlen: Möchte diese Karte dir gerade etwas mitteilen oder hat sie sich entfernt, weil sie keine Botschaft für dich hat und du eine andere ziehen sollst?

Lass dann deine gezogenen Karten dann einige Augenblicke auf dich wirken und achte auf die Symbole, Farben und Botschaften. Was sagen dir die Karten in Bezug auf deine Frage?

Lies erst dann nach, was das Begleitheft deines Kartendecks über die Karte(n) sagt, wenn du für dich gefühlt hast, was deine Karte(n) für dich bedeuten.

LEGEMÖGLICHKEITEN

1. Tageskarte: Ziehe jeden Tag während der Ruhnächte eine Karte, die dir zeigt, welche Energie dich an diesem Tag begleitet oder welches Thema für dich im Fokus steht. Diese Karte kannst du notieren und auch im Laufe des Jahres immer wieder Bezug darauf nehmen.

2. 12-Monats-Legung: Ziehe am ersten Tag der Ruhnächte 12 Karten, eine für jeden Monat des kommenden Jahres. Diese Karten geben dir Hinweise darauf, welche Themen und Energien in den jeweiligen Monaten präsent sein werden. Auch hier bist du eingeladen, die Karten aufzuschreiben, sodass du das Jahr über immer wieder nachschauen kannst, welche Botschaften du in den Ruhnächten zu den Energien der Monate erhalten hast.

