



Rauhnächte WORKBOOK



2024





Rauhnächte

GESCHICHTE

Die Rauhnächte entstammen der germanischen und der keltischen Tradition, der germanische Kalender kannte beispielsweise das Sonnen – und Mondjahr. Das Sonnenjahr hat 365 Tage, das Mondjahr hat 354 Tage und dadurch ergab sich eine Differenz von genau 11 Tagen und 12 Nächten.

Diese Nächte werden auch die "zwölf heiligen Nächte" genannt, denn sie haben eine besondere Energie und tragen einen spürbaren Zauber. Die Tore zur Anderswelt und zum Jenseits, so heißt es, stehen weit offen, deshalb galten schon bei unseren Vorfahren die Rauhnächte als eine Zeit, in der Geister, Gespenster und Dämonen leichter Einzug halten konnten. Umso wichtiger wurden da Bräuche und Rituale um Negatives zu verhindern und Positives zu bewirken. Diese Zeit steht für starke Verbindungen zwischen der "geistigen" und der "menschlichen" Welt.

In dieser Zeit des Jahres setzen wir die goldenen Samen, um unser Leben lichtvoll zu gestalten. Die Rauhnächte dienen dazu, die Scherben der geplatzten Träume, Ziele und Wünsche wegzufegen, loszulassen und neue Visionen zu verwirklichen. Möchtest du den Zauber der Rauhnächte in der Tiefe erleben, empfehle ich dir, diese Zeit, soweit es dir möglich ist, dich zurückzuziehen, ein Traumtagebuch bzw. ein Rauhnachtstagebuch zu führen.

Alles was geschieht, geschieht zuerst im Geist, bevor es sich in der Materie zeigt, heißt so wie wir uns innerlich ausrichten - so wird es auch im Außen sich manifestieren, also greifbar machen.

In den letzten Tagen des Jahres durchlaufen wir die "unsichtbaren Ebenen" des sich neu manifestierenden Jahres. D.h. in dieser Zeit wird alles vorgelegt – persönlich, kollektiv, global, universell –, was wir im kommenden Jahr erleben werden. So ist diese Zeit der "unsichtbaren Sicht" eine äußerst kostbare Zeit, um die Manifestation im neuen Jahr aktiv mitzugestalten.

Die erste Rauhnacht beginnt in der Nacht vom 24. auf 25. Dezember um 00:00 Uhr und jede Rauhnacht steht für einen Monat im neuen Jahr.

Die letzte Nacht ist die Nacht vom 05. auf den 06. Januar.

Rauhnächte

INFORMATIONEN



Damit du frei von altem Ballast in die Magie der Rauhnächte eintauchen kannst, ist es empfehlenswert einige Vorbereitungen zu treffen:

Die Vorbereitung

- Zeit nutzen für Wohnung und Hausputz, alle Räume sauber machen und aufräumen
- erschaffe dir einen besonderen Platz in deinem zu Hause, den du für die Rituale in dieser Zeit nutzen kannst
- gebe ausgeliehene Sachen zurück, oder was du verliehen hast, hole dir wieder zurück.
- begleiche Schulden (wie ich sie nenne "Leihgaben" oder "Vertrauensvorschuss" und bezahle alle offenen Rechnungen
- sortiere Sachen aus
- räuchere deine Wohnung/ Haus
- bedanke dich bei lieben Menschen, die dich durch das Jahr begleitet haben
- drucke dir dein Workbook aus

Während der Rauhnächte

- gehe täglich eine Runde in der Natur spazieren
- nimm eine achtsame Haltung ein, innehalten, schweigen, nachdenklich oder auch beobachten, was im Innen und im Außen gerade bei dir passiert
- reduziere alle Arbeiten auf ein Minimum und gönne dir die Auszeit
- überprüfe und überdenke gründlich alle deine Handlungen

Bräuche

- keine Wäsche waschen/ raushängen
- alle halblosen Knöpfe annähen = sonst verliert man Geld
- Haus- und Wohnung putzen
- Naturgeistern und den Bewohnern der Natur etwas geben, wie Haare, alte Essensreste, was übrig geblieben ist, manche geben Bäumen einen Schluck vom guten Whisky = gibst der Natur, damit du nehmen kannst = schaffst damit einen Ausgleich
- Räuchern (intuitiv, aber aufschreiben, damit du im Januar zum Beispiel, wenn es dir nicht gut geht, dann wieder mit dem gleichen räuchern kannst)
- Orakeln/Orakel Karten
- spirituelle Meditationen
- Rauhnachtstagebuch führen
- Jahreskerze
- 13 Wünsche für das neue Jahr aufschreiben

Rauhnächte

INFORMATIONEN



Ätherische Öle - meine Alltagshelfer

Wobei können dich die ätherischen Öle unterstützen?

- Reinigung deiner Räume
- Unterstützung deiner Stimmung, Gefühle und Immunsystem
- die Verbindung und Beziehung mit dir selbst vertiefen
- Kochen

1.Reinigung - warum Green Cleaning?

Es gibt viele Gründe, auf gekaufte Reinigungsmittel zu verzichten. Der wichtigste Grund ist allerdings, dass durch regelmäßigen, langfristigen Kontakt mit herkömmlichen Reinigungsprodukten das Risiko von Lungenschäden wächst – vergleichbar mit dem Rauchen von 20 Zigaretten pro Tag. Außerdem beeinflusst dieser Kontakt unsere Fruchtbarkeit, die psychische Gesundheit, sowie unsere Haut, Augen, Nase, Schleimhäute und Organe.

Ätherische Öle sind extrem effizient im Zerstören von Mikroben (Viren, Bakterien, Pilze) und ihre Verwendung reduziert gleichzeitig die Last von Toxinen. Außerdem spart man Geld und tut seiner Gesundheit etwas Gutes.

Öle zum Reinigen:

Lemon, Tea Tree, Oregano, Clove, Eucalyptus, dōterra Purify, dōterra Abode, Grapefruit, Lemon-Eucalyptus, Litsea, On Guard, Wild Orange, Lemongrass, Lime, Citrus Bliss

2.Unterstützung deiner Stimmung und Gefühle

Ich nutze sie morgens und abends am Häufigsten, aber auch zwischendurch z.B. im Diffusor oder auch unterwegs, wie z.B. im Auto.

z.B: Morgens um mich in eine bestimmte Stimmung zu bringen, abends um mich runterzufahren oder belastende Gedanken besser loslassen zu können, tagsüber als Schutz und Abgrenzung.

3.Verbindung und Beziehung zu dir selbst vertiefen

Durch Rituale, in das ich die ätherischen Öle integriere, kann ich die Beziehung zu mir selbst harmonisieren, wie z.B. bei einem Berührungsritual, dafür nutze ich Grapefruit, ich gebe 2-3 Tropfen in meine Hand, schließe meine Augen und streiche langsam mit meinen Händen über meine Arme und nehme wahr, wie sich meine Hände auf der Haut anfühlen und umarme mich am Ende selbst, ich halte mich selbst, einfach wohltuend.



Was sind ätherische Öle?

- Flüssige, flüchtige Bestandteile von Pflanzenzellen, in der Regel gewonnen durch Destillation aus Rinde, Blüten, Frucht, Blätter, Samen oder Wurzeln einer Pflanze oder eines Baumes.
- Jedes Öl hat eine spezifische molekulare Struktur: eigenes Aroma und einzigartige Eigenschaften.

Warum dōTERRA Öle?

- Die Öle von dōTERRA sind die einzigen Öle mit dem höchstmöglichen Qualitätsstandard CPTG (Certified Pure Tested Grade). Das bedeutet völlige Reinheit deutlich jenseits von »bio«.
- Pflanzen wachsen in ihrem natürlichen Lebensraum für eine optimale Ernte mit dem größt möglichen Anteil wirksamer Stoffe
- dōTERRA arbeitet ohne Zwischenhandel mit Bauern in langfristigen Kooperationen

Warum natürliche und keine synthetischen Mittel?

- Rein natürliche, medizinisch wertvolle Bestandteile kann der Körper besser verarbeiten als synthetische Stoffe
- Haben einen natürlichen balancierenden Effekt auf den Körper
- Keine Nebenwirkungen, keine Abhängigkeit

Wie wirken ätherische Öle?

- Ätherische Öle wirken auf zellulärer Ebene und bringen die natürliche Balance zurück
- Ätherische Öle können die Zellmembranen durchdringen und Bakterien und Viren bekämpfen (antiviral im Gegensatz zu Antibiotika)
- Ätherische Öle stärken das Immunsystem

Wie kann ich ätherische Öle verwenden?



Über das Atemsystem

- Inhalieren (1-2 Tropfen Öl auf die Hand, ein Kissen, in eine Schüssel oder in einen Vernebler geben)
- Geruch stimuliert über das Riechorgan die Amygdala und beeinflusst die Stimmung
- Reinigt die Luft
- Einfluss auf das Atemsystem



Über die Haut

- Pur oder gebunden mit Trägeröl auf die Fußsohlen, hinter die Ohren, auf den Brustkorb oder auf den Nacken, auf den Puls oder eine Region, die Aufmerksamkeit benötigt, auftragen
- Ätherische Öle können über die Haut in 30 Sekunden die Blutbahn erreichen
- Manche Öle können unverdünnt verwendet werden, immer erst auf Empfindlichkeit auf der Innenseite des Unterarms testen



Durch Einnehmen

- 1-2 Tropfen mit etwas Wasser trinken, unter die Zunge oder in einer Kapsel nehmen
- Wirkt auf Mund, Hals, Speiseröhre, Magen, Darm, Leber und das Harnsystem (Nieren, Blase, Harnwege)
- Dosierung: mit wenig (1-2 Tropfen) beginnen, auf den Körper hören, ggfs. häufiger einnehmen



Pur

Kann unverdünnt äußerlich angewandt werden



Empfindlich

Bei junger oder empfindlicher Haut verdünnen



Verdünnen

Vor äußerlicher Anwendung verdünnen. Innerlich in Kapsel einnehmen



*Das Denken ist der Vater,
Das Fühlen ist die Mutter,
die Manifestation formt das Kind,
die Schöpfung.*

Rauhnächte

INFORMATIONEN



Die erste Rauhnacht beginnt, wie schon beschrieben, in der Nacht vom 24. auf den 25. Dezember, daher beginnen wir unser Rauhnachtstagebuch am 25. Dezember. Du kannst die Fragen morgens, abends oder auch über den Tag verteilt beantworten. Ich empfehle jedoch wenigstens den Traum der Nacht gleich morgens zu notieren. Ich habe dir auch schon für die Tage vorher ein paar Journalingfragen zusammengestellt, falls du Lust hast, dich schon vorher in die Stimmung zu bringen. So wie es sich für dich stimmig anfühlt, so ist es genau richtig.

Wenn du dich nicht an deinen Traum erinnern kannst, ist das nicht schlimm. Vielleicht magst du trotzdem aufschreiben, wie du geschlafen hast und was du morgens als erstes gedacht hast? Du kannst dir abends auch immer die Intention setzen, dass du dich an deine Träume erinnern wirst und es hilft, wenn du morgens gleich ohne dich zu bewegen und die Augen zu öffnen, ein paar Sekunden liegen bleibst und dich versuchst, zu erinnern.

Die Rituale darfst du als Impulse sehen und dir das aussuchen, was mit dir resoniert. Vielleicht möchtest du an einem Tag alle Rituale machen und an einem anderen keines davon. Das ist total in Ordnung!

Die Informationen auf der ersten Seite jeder Nacht sind eine energetische Zusammenfassung. Natürlich kannst du auch mit anderen ätherischen Ölen und Räucherwerk arbeiten.

Jede Rauhnacht steht für bestimmte Themen, wobei sich die Themenbereiche auch ein wenig überschneiden und du deshalb die Nuancen in mehreren Nächten wiederfindest. Aus diesem Grund findest du auch meine Empfehlungen zu Ölen und Räucherwerk in mehreren Tagen vielleicht wieder.

Die Rauhnächte dürfen eine Reise zu dir selbst, zu deiner Intuition, deiner inneren Stimme und deinen Visionen für das neue Jahr sein. Halte nicht an alten Gedanken fest und mach dich frei von einem bestimmten Outcome. Deine Vision darf sich auch in den 12 Tagen etwas verändern, klarer werden oder sich noch einmal komplett wandeln. Du kannst deine Zeit mit dem Workbook und den Ritualen genau so einteilen, wie es für dich passt.

Entweder du nimmst dir richtig viel Zeit für die einzelnen Fragen und Impulse und machst jedes Mal ein Ritual in sich daraus oder du setzt dich einfach morgens mit deinem heißen Getränk für 15min hin und lässt einfach ein paar Gedanken zu den Fragen auf das Blatt fließen - deine Zeit, deine Entscheidung.

Besonders schön ist es, wenn du dir im kommenden Jahr immer in dem Monat die dazugehörigen Seiten noch einmal anschaut.

ICH WÜNSCHE DIR GANZ VIEL RUHE, FREUDE UND MAGIE BEI DEINEN RAUHNÄCHTEN!

Deine Mandy-Marie



Ätherische Öle - meine Alltagshelfer

Wobei können dich die ätherischen Öle unterstützen?

- Reinigung deiner Räume
- Unterstützung deiner Stimmung, Gefühle und Immunsystem
- die Verbindung und Beziehung mit dir selbst vertiefen
- Kochen

1.Reinigung - warum Green Cleaning?

Es gibt viele Gründe, auf gekaufte Reinigungsmittel zu verzichten. Der wichtigste Grund ist allerdings, dass durch regelmäßigen, langfristigen Kontakt mit herkömmlichen Reinigungsprodukten das Risiko von Lungenschäden wächst – vergleichbar mit dem Rauchen von 20 Zigaretten pro Tag. Außerdem beeinflusst dieser Kontakt unsere Fruchtbarkeit, die psychische Gesundheit, sowie unsere Haut, Augen, Nase, Schleimhäute und Organe.

Ätherische Öle sind extrem effizient im Zerstören von Mikroben (Viren, Bakterien, Pilze) und ihre Verwendung reduziert gleichzeitig die Last von Toxinen. Außerdem spart man Geld und tut seiner Gesundheit etwas Gutes.

Öle zum Reinigen:

Lemon, Tea Tree, Oregano, Clove, Eucalyptus, dōterra Purify, dōterra Abode, Grapefruit, Lemon-Eucalyptus, Litsea, On Guard, Wild Orange, Lemongrass, Lime, Citrus Bliss

2.Unterstützung deiner Stimmung und Gefühle

Ich nutze sie morgens und abends am Häufigsten, aber auch zwischendurch z.B. im Diffusor oder auch unterwegs, wie z.B. im Auto.

z.B: Morgens um mich in eine bestimmte Stimmung zu bringen, abends um mich runterzufahren oder belastende Gedanken besser loslassen zu können, tagsüber als Schutz und Abgrenzung.

3.Verbindung und Beziehung zu dir selbst vertiefen

Durch Rituale, in das ich die ätherischen Öle integriere, kann ich die Beziehung zu mir selbst harmonisieren, wie z.B. bei einem Berührungsritual, dafür nutze ich Grapefruit, ich gebe 2-3 Tropfen in meine Hand, schließe meine Augen und streiche langsam mit meinen Händen über meine Arme und nehme wahr, wie sich meine Hände auf der Haut anfühlen und umarme mich am Ende selbst, ich halte mich selbst, einfach wohltuend.



Unser Kakao - Ritual

IM 1. CALL AM 22.12 - WICHTIGE INFOS

Für das Kakao Ritual solltest du folgendes beachten:

Den Kakao besser nicht auf vollem Magen trinken (du solltest circa. 2 Stunden vorher nichts gegessen haben). Viel stilles Wasser während und nach dem Ritual trinken ist wichtig. 2 Stunden vorher und nachher bitte keinen Kaffee und auch den ganzen Tag besser keinen Alkohol trinken.

Kakao verträgt sich nicht mit verschreibungspflichtigen Antidepressiva, es kann zu Kopfschmerzen und Übelkeit kommen. Bei chronischen Herzproblemen/Herzschrittmacher oder starken Bluthochdruck sowie Epilepsie sollte man ebenfalls keinen rohen/zeremoniellen Kakao trinken, weil der Herzschlag leicht erhöht wird.

Rohkakao darf nicht von Tieren (insbesondere Hunde!) gegessen werden. Bitte unbedingt von Haustieren fernhalten.

In der Schwangerschaft und Stillzeit empfiehlt es sich eine kleinere Menge, falls du den Kakao noch nicht kennst, auszuprobieren.

Du kannst dir den Kakao so dünn – oder dick flüssig machen, wie es dir schmeckt. Einfach die Wassermenge individuell anpassen. Mit der Zubereitung des Kakaos beginnt das Ritual. Ich lade dich dazu ein, dies achtsam zu machen und in dich herein zu fühlen: welche Gedanken und Gefühle kommen hoch? Was beschäftigt dich gerade?

Schritt für Schritt Anleitung für die Zubereitung

1. erwärme circa 200 ml Wasser oder pflanzliche Milch (meine Favoriten: Hafermilch)- wichtig nicht kochen
2. löse die Kakaomasse in der warmen Flüssigkeit. Rühren hilft!

Ich werde dir aber alles auch in Ruhe in unserem ersten Call erzählen und dich anleiten.

TIPP:

Mein Lieblings-Kakaodealer ist KakaoMischa - mit MMMLIEBE bekommst du 10% auf deine Bestellung: <https://kakaomischa.de/>



Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

Dieses Mantra bedeutet:
"Mögen alle Wesen überall glücklich und frei sein".
Es fördert Mitgefühl und universelle Liebe.



Willkommen im Wassermann-Zeitalter

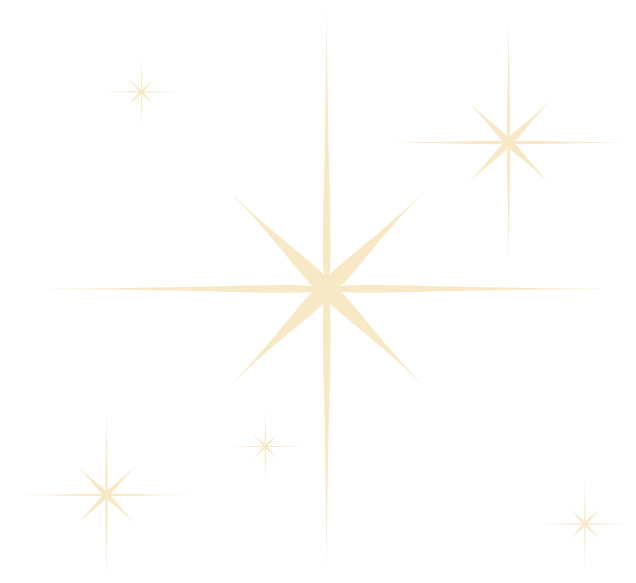
Am 19. November ist Pluto in Wassermann getreten und bleibt dort für die nächsten 20 Jahre.

Wassermann ist das Zeichen des Fortschritts und der Individualität.
Wir haben die Aufgabe das Denken des Herzens mit einzuschließen.

In den nächsten knapp 20 Jahren, in denen der Pluto im Wassermann weilt,
können wir massive Veränderungen in der Technologie,
in den sozialen Strukturen und in der Art und Weise,
wie wir unser Verständnis von Macht und Kontrolle definieren, erwarten.

Rebellion und Revolution werden neue Höhen erreichen
sowie überholte Systeme aufbrechen, um diese anschließend in gestärkter
Formation und gerechterer Wertung wieder neu zusammenzusetzen.

Verborgene Wahrheiten werden ans Licht kommen.



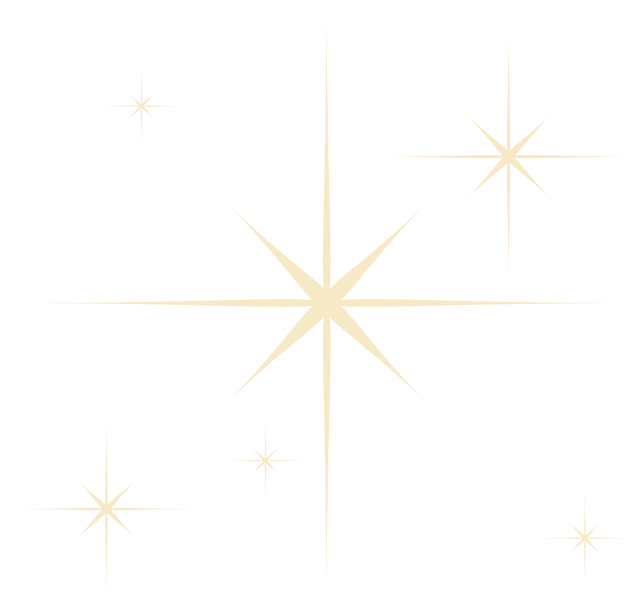
2025

ist ein Jahr zum Handeln!

Schluss mit dem Zögern, dem "Ich habe Angst", "Ich traue mich nicht": Die Sterne laden dich ein, das Ruder deines Lebens in die Hand zu nehmen.

Pluto, Neptun, Uranus, Saturn und Jupiter richten sich aus, um dich dazu zu bringen, deine Ambitionen zu verwirklichen.

Bist du bereit, deine Komfortzone zu verlassen?



MANDY-MARIE MAHRENHOLZ

Rauhnächte

JOURNALING



Der Wunsch ist immer ein Begehren, ein Verlangen nach einer Sache, die man in seinem Leben haben möchte oder anderen wünscht.

Um Visionen und Wünsche zu manifestieren, ist es wichtig, zu erkennen, dass du in deinem Leben bereits Wünsche, Träume, Ziele und Visionen hattest und einige davon schon erfüllt wurden. Erkenne dich dafür an, denn dann verstärkt sich die Kraft, die dich zur Erfüllung getragen hat.

WELCHEN GROSSEN WUNSCH HATTEST DU IN DIESEM JAHR?

WELCHE BESONDEREN WÜNSCHE HAST DU DIR UND ANDEREN IN DIESEM JAHR ERFÜLLT?

WAS ODER WER HAT DIE WUNSCHVERWIRKLICHUNG UNTERSTÜTZT?

WAS BEDEUTET VISION FÜR DICH?

Rauhnächte JOURNALING



WÜNSCHE, TRÄUME UND VISIONEN, DIE DU NEU IN DEIN LEBEN ZIEHEN UND VERWIRKLICHEN MÖCHTEST?

ZU DEN IMMATERIELLEN WÜNSCHEN ZÄHLEN SELBSTBESTIMMUNG, GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN, VITALITÄT, MEHR ZEIT, MEHR FREUDE AM LEBEN, LIEBE UND SO WEITER. WELCHE IMMATERIELLEN WÜNSCHE HAST DU?

WELCHE BESONDEREN FÄHIGKEITEN ODER GABEN HÄTTEST DU GERN?

WELCHE FÄHIGKEIT MÖCHTEST DU AUSBAUEN? WAS MÖCHTEST DU LERNEN, STUDIEREN?

Rauhnächte JOURNALING



WELCHE DEINER WÜNSCHE GEHEN ÜBER DIE GRENZEN DEINES DENKENS HINAUS?

Wünsche für das neue Jahr nach Lebensbereichen

PERSÖNLICHKEIT

ENTWICKLUNG

GESUNDHEIT/VITALITÄT/ FITNESS

FREUNDE/ FAMILIE

SPIRITUALITÄT

FORTBILDUNG/BERUF/BERUFUNG

KREATIVITÄT/FREIZEIT

PARTNERSCHAFT/BEZIEHUNGEN

FINANZEN

Rauhnächte JOURNALING



MEINE PERSÖNLICHEN ZIELE UND WÜNSCHE FÜR DAS JAHR 2024?

MEINE VISION FÜR 2024



1. RAUHNACHT

THEMEN: AHNEN, WURZELN, HERKUNFT - BASIS, GRUNDLAGE, STABILITÄT,
LEBENSWILLE, ÜBERLEBEN, SICHERHEIT, VERTRAUEN, ERDUNG, STILLE,
ANKOMMEN

MONAT: JANUAR

STERNZEICHEN: STEINBOCK

ELEMENT: ERDE

RÄUCHERWERK: SALBEI, BEIFUSS, FICHTENHARZ, THYMIAN

ÄTHERISCHE ÖLE: VETIVER, YLANG YLANG, ZIMT, FICHTE, FENCHEL



RITUALE

1

Geh in die Natur und nimm sie mit allen Sinnen wahr. Sammle kleine Naturschätze und dekoriere zu Hause einen Altar für deine Rauhnächte. Du kannst z.B. Zweige, Blätter, Nadeln, Steine, Moos, Erde oder Rinde sammeln und sie an eine schöne Stelle deiner Wohnung legen. Stell dazu noch eine Kerze und andere Dinge, die dir wichtig sind und die dir Energie geben, auf. Du kannst auch immer vor oder neben diesem Altar deine Karten ziehen und dein Journal schreiben. Das ist jetzt dein Rauhnächte-Altar.

2

Gedenke heute deinen Ahnen und Vorfahren und danke ihnen für alles, was sie dir mitgegeben haben und für was sie zu ihrer Zeit gekämpft haben. Verbinde dich in Gedanken mit ihnen und lass dein Herz von ihrer Liebe erfüllen. Vielleicht geben sie dir ja sogar eine Nachricht mit?

3

Setze dir eine (selbstlose) Intention für das kommende Jahr. Nimm dafür einen Kristall oder einen gewöhnlichen Stein aus der Natur in deiner Nähe in die Hand und schau ihn dir genau an. Stell Dir vor, wie der Stein sich durch dich mit der Erde verbindet und sich durch deinen Blick mit deiner Intention auflädt. So kann dich dein Stein das ganze Jahr über begleiten und in deiner Intention unterstützen.

Ätherisches Öl - Fenchel

DAS ÄTHERISCHE ÖL DES FENCHELS WIRD AUCH ALS ÖL DER VERANTWORTUNG BEZEICHNET. ES UNTERSTÜTZT DICH, WENN DU EIN GESCHWÄCHTES SELBSTBEWUSSTSEIN HAST, DAMIT DU EIGENVERANTWORTLICH DIE AUFGABEN UND ENTSCHEIDUNGEN DES LEBENS BEWÄLTIGEN KANNST.

1. Rauhnacht - 25. Dezember



JOURNALING

HEUTE FÜHLE ICH MICH/ STIMMUNG AM MORGEN

TRÄUME DER NACHT

TAGESKARTE & IHRE BEDEUTUNG

BESONDERE EREIGNISSE/MEIN HIGHLIGHT HEUTE

ICH BIN DANKBAR FÜR

DARAUF BIN ICH HEUTE STOLZ/MEINE HEUTIGEN ERFOLGE

1. Rauhnacht - 25. Dezember



JOURNALING

WAS HABE ICH DURCH MEINE FAMILIE/AHNEN GELERNT?

WELCHEN EINFLUSS HAT MEINE VERGANGENHEIT AUF MEIN JETZIGEN LEBEN?

FÜR DIESE MENSCHEN BIN ICH DIESES JAHR SEHR DANKBAR

DIESE GRENZEN MÖCHTE ICH IM NEUEN JAHR FÜR MICH SETZEN

DAS MÖCHTE ICH TUN, UM MEINE WURZELN ZU STÄRKEN

WIE MÖCHTE ICH MIR SELBST IM ALLTAG SICHERHEIT GEBEN

DAS MÖCHTE ICH IM ALTEN JAHR LOSLASSEN

1. Rauhnacht - 25. Dezember



JOURNALING

DAFÜR MÖCHTE ICH IM NEUEN JAHR DEN SAMEN SÄEN

MIR WURDE HEUTE KLAR, DASS:

DIESE ZEICHEN HABE ICH HEUTE EMPFANGEN:

MEINE VISION FÜR DEN JANUAR

A large, empty rectangular box with a thin gold border, intended for journaling. It contains two gold starburst symbols: one in the bottom-left corner and one in the top-right corner.



2. RAUHNACHT

THEMEN: VERBINDUNG HIGHER SELF, INTUITION, INNERE FÜHRUNG, VERBINDUNG, FRIEDEN, RUHE, REINIGUNG, VISIONEN, BLOCKADEN

MONAT: FEBRUAR

STERNZEICHEN: WASSERMANN

ELEMENT: LUFT

RÄUCHERWERK: WEIHRAUCH, BEIFUSS

ÄTHERISCHE ÖLE: NEROLI, KAMILLE, LAVENDEL, ZITRONE, WEIHRAUCH, ZYPRESSE



RITUALE

1

Nimm dir Zeit für dich, setze oder lege dich hin und schließe die Augen. Nimm alles wahr, was um dich herum ist. Und dann blende eins nach dem anderen aus. Konzentriere dich voll auf deinen Atem und dann spüre durch dein Kronenchakra, das oben in der Mitte auf deinem Kopf sitzt, die Verbindung zum Universum. Frage laut oder leise: "Welche Nachricht darf ich jetzt empfangen?" Und dann lausche einfach deiner Inneren Stimme oder deinen Spirit Guides. Du wirst ganz bestimmt etwas hören. Schreib es gern beim Journaling auf.

2

Heute können wir uns neben dem Element Luft auch besonders gut mit dem Licht verbinden. Stelle, sobald es dunkel wird, eine Kerze in dein Fenster und segne damit dein Haus und die Menschen, die darin leben. In alten Bräuchen hat dieses Licht zudem das Böse abgeschreckt und wurde rund um die Uhr am Leuchten gehalten. Die Menschen sind nach Einbruch der Dunkelheit auch nur noch mit einem Licht aus dem Haus gegangen.

3

Tue Tätigkeiten, die du normalerweise sehr schnell und unbedacht ausführst, heute sorgfältig und langsam. Versuche, sie heute ganz in Ruhe und Schritt für Schritt durchzuführen. Beobachte dich selbst dabei.

Ätherisches Öl - Zypresse

DAS ÖL DER BEWEGUNG UND DES FLUSSES SCHAFFT ES, STAGNIERENDE ENERGIEN WIEDER IN BEWEGUNG ZU BRINGEN. DIE ZYPRESSE SCHAFFT FLEXIBILITÄT, HILFT UNS WENN WIR EMOTIONAL ODER SPIRITUELL FESTSTECKEN UND UNTERSTÜTZT UNS DABEI, IM FLUSS DES LEBENS ZU SCHWIMMEN.

2. Rauhnacht - 26. Dezember



JOURNALING

HEUTE FÜHLE ICH MICH/ STIMMUNG AM MORGEN

TRÄUME DER NACHT

TAGESKARTE & IHRE BEDEUTUNG

BESONDERE EREIGNISSE/MEIN HIGHLIGHT HEUTE

ICH BIN DANKBAR FÜR

DARAUF BIN ICH HEUTE STOLZ/MEINE HEUTIGEN ERFOLGE

2. Raunacht - 26. Dezember



JOURNALING

Heute knüpfst du dich wieder an dein wahres Ich an. Durch die vielen Erlebnisse im Laufe des Jahres hast du vielschichtige Abdrücke gesammelt. Nicht alle sind positiv und aufbauend.

Viele Abdrücke sind eine Last, die du, wie ein schweres Netz über dich gestülpt, mit dir herum trägst. Diese vermischten Energiefäden erschweren es dir, in einem guten Kontakt zu deiner ureigenen Schwingung zu sein. Die Raunächte sind eine Zeit des Aufräumens, Trennens, Wandels und Erneuerns.

HÖRE ICH MEINE INNERE STIMME KLAR & VERSTÄNDLICH?

FÜHLE ICH MICH MIT MEINEM HIGHER SELF VERBUNDEN?

WELCHER NEUSTART STEHT FÜR MICH AN?

WAS WÜNSCHT SICH MEINE SEELE? WIE MÖCHTE SIE SICH IM NÄCHSTEN JAHR GERNE AUSDRÜCKEN?

WELCHE SPIRITUELLEN HELFER (KRAFTTIERE, KRISTALLE, PFLANZEN, LICHTWESEN, GEISTWESEN, ENGEL) SIND AN MEINER SEITE?

NACHRICHT VON MEINEN SPIRIT GUIDES AN MICH

2. Rauhnacht - 26. Dezember



JOURNALING

AN DIESES ERLEBNIS DES JAHRES ERINNERE ICH MICH BESONDERS GERNE

DAS BEDEUTET FÜR MICH INNERER FRIEDEN

DAS DARF ICH NOCH LÖSEN, UM MEHR BEI MIR ANZUKOMMEN

DAS DARF MICH IM NEUEN JAHR STÄRKEN UND BEGLEITEN

DAS MÖCHTE ICH MIR GERNE SELBST SAGEN / RATEN

2. Rauhnacht - 26. Dezember



JOURNALING

MIR WURDE HEUTE KLAR, DASS:

DIESE ZEICHEN HABE ICH HEUTE EMPFANGEN:

MEINE VISION FÜR DEN FEBRUAR

A large, empty rectangular box with a thin gold border, intended for journaling. It contains two gold starburst symbols: one in the bottom-left corner and one in the top-right corner.



3. RAUHNACHT

THEMEN: DIE POWER DEINES HERZENS - HERZÖFFNUNG, TRÄUME, WUNDER,
AUFBRUCH, UNTERSTÜTZUNG, INTUITION, SPIRITUALITÄT, LEBENSFREUDE

MONAT: MÄRZ

STERNZEICHEN: FISCHE

ELEMENT: WASSER

RÄUCHERWERK: ROSE, LAVENDEL

ÄTHERISCHE ÖLE: ROSE, GERANIUM, LAVENDEL, ZEDERNHOLZ, MAGNOLIE



RITUALE

1

Setz dich in Ruhe hin und schließe die Augen. Beobachte für ein paar Augenblicke deinen Atem und dann stell dir vor, dass ein wunderschönes glitzerndes Licht in deinem Herzraum erscheint und sich ausbreitet. Spüre, wie es immer größer und heller wird und dein Herz nährt und reinigt. Lege deine Hände gerne dabei auf dein Herz oder umarme dich selbst. Am Ende kannst du nach einer Nachricht von deinem Herzen fragen und sie beim Journaling niederschreiben. Danach kannst du auch noch eine Karte für dein Herz ziehen

2

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und leg ein Yogapolster oder eine zusammengerollte Decke unter deinen Rücken entlang der Wirbelsäule, sodass sich dein Brustraum öffnen kann. Platziere deine Arme empfangend neben dich und bleibe für einige Augenblicke so liegen. Spüre nach, wie sich dein Herz nun anfühlt.

3

Vielleicht ist heute ein guter Tag für das Vergebungsritual Ho'oponopono.

1. Zuerst sprichst du den Satz „Es tut mir leid“, dadurch erkennst du an, was du getan hast und nimmst dies an.
2. Darauf folgend sagst du „Bitte verzeih mir“, wodurch du um Verzeihung für deine bewussten oder unbewussten Fehler bittest.
3. Als Nächstes sprichst du „Ich liebe dich“ und symbolisierst dadurch die bedingungslose Liebe zu der Person oder Situation, die zu dem Konflikt geführt hat.
4. Als Letztes sagst du „Danke“, dadurch bedankst du dich dafür, dass du das Problem erkennen und heilen darfst.

Ätherisches Öl - Magnolie

DIESEM ÖL WIRD EINE URWEIBLICHE ENERGIE ZUGESCHRIEBEN. ES WIRD AUCH ALS ÖL DES MITGEFÜHLS BEZEICHNET, DA ES UNS AUS DEM HERZEN HANDELN LÄSST. ES UNTERSTÜTZT UNS, DIE SCHÖNHEIT IN JEDER SEELE WAHRNEHMEN ZU KÖNNEN. LAUT ÜBERLIEFERUNGEN WIRKT MAGNOLIE ENTSPANNEND, BERUHIGT DIE NERVEN, BEFLÜGELT DIE PHANTASIE UND REGT UNS ZUM KREATIVEN ARBEITEN AN.

3. Rauhnacht - 27. Dezember



JOURNALING

HEUTE FÜHLE ICH MICH/ STIMMUNG AM MORGEN

TRÄUME DER NACHT

TAGESKARTE & IHRE BEDEUTUNG

BESONDERE EREIGNISSE/MEIN HIGHLIGHT HEUTE

ICH BIN DANKBAR FÜR

DARAUF BIN ICH HEUTE STOLZ/MEINE HEUTIGEN ERFOLGE



JOURNALING

“Herzlich willkommen.” – das sagen wir im Laufe eines Jahres sehr oft zu Freunden, Kollegen und Menschen, die uns begegnen. Wie aber begegnest du dir selbst? Wie gehst du mit deinem eigenen Herz um, mit deiner Herzensweisheit und – Wahrheit? Die dritte Rauhnacht ist insbesondere deinem Herzen und deiner Sehnsucht gewidmet. Der Schlüssel zu allem ist deine Herzenskraft, deine Lebenskraft, die Liebe und auch die Selbstliebe, denn all dies schenkt dir Kraft und Mut und unterstützt dich bei deinen Herzensangelegenheiten. Wichtig ist, dass du zu dir stehst – zu deinen Wünschen, Visionen und Hoffnungen. Lausche dem Flüstern deines Herzens, und verbinde dich mit deiner Inspiration. Spüre dein Herz, es wird dich in deinem Tun bestätigen.

WANN HABE ICH MICH ZULETZT WAHRGENOMMEN IN ALL MEINEN FACETTEN?

WANN HABE ICH MICH ZULETZT GEBORGEN GEFÜHLT?

WAS HINDERT MICH NOCH DARAN MEIN HERZ ZU ÖFFNEN?

WEM DARF ICH NOCH VERGEBEN, UM MEIN HERZ ZU ÖFFNEN?

WAS BRAUCHE ICH NOCH, UM ZU VERSTEHEN, DASS ICH MEIN HERZ NIE NUR EINEM MENSCHEN, SONDERN IMMER DEM LEBEN UND SOMIT MIR SELBST GEGENÜBER ÖFFNE?

3. Rauhnacht - 27. Dezember



JOURNALING

WAS BRAUCHE ICH, UM ZU VERSTEHEN, DASS ICH WUNDER ERLEBE, WENN ICH MICH FÜR WUNDER ÖFFNE?

DAS HAT MIR DIESES JAHR MEIN HERZ GEÖFFNET

DAS BRINGT MEIN HERZ ZUM LEUCHTEN

DANN FÜHLE ICH MICH ERFÜLLT

DIESES WUNDER LADE ICH JETZT EIN

DAS MÖCHTE MIR MEIN HERZ SAGEN

DIESE DREI HERZENSWÜNSCHE HABE ICH FÜR DAS NEUE JAHR

3. Rauhnacht - 27. Dezember



JOURNALING

MIR WURDE HEUTE KLAR, DASS:

DIESE ZEICHEN HABE ICH HEUTE EMPFANGEN:

MEINE VISION FÜR DEN MÄRZ

A large empty rectangular box with a gold border, intended for journaling. It contains two gold starburst symbols: one in the bottom-left corner and one in the top-right corner.



4. RAUHNACHT

THEMEN: WANDLUNG & ENTWICKLUNG - AUFLÖSUNG, NEUGIER, ENTFALTUNG, INSPIRATION, AUFBRUCH, NEUBEGINN, KLARHEIT, TRANSFORMATION, ZIELE, KREATIVITÄT

MONAT: APRIL

STERNZEICHEN: WIDDER

ELEMENT: FEUER

RÄUCHERWERK: ZEDER, PALO SANTO

ÄTHERISCHE ÖLE: WILD ORANGE, BERGAMOTTE, PATCHOULI, PFEFFER, MANUKA



RITUALE

1

Mach heute mal eine Sache ganz anders als sonst. Steh auf der anderen Seite im Bett auf, putze deine Zähne mit der anderen Hand oder gehe für 10 Minuten raus, bevor du dein Handy in die Hand nimmst. So trainierst du dein Gehirn, neue Lösungswege zu finden und die Welt auch mal mit einem anderen Filter zu sehen. Du kriegst so nicht nur immer wieder das Alte und die Vergangenheit, sondern eine ganz neue Zukunft!

2

Mach dir ein fröhliches Lieblingslied an und tanze einfach ein paar Minuten durch die Wohnung. Stelle dir dabei vor, wie es sich anfühlt, wenn du nächstes Jahr all die wundervollen Momente erlebst, von denen du träumst und deine Ziele erreicht hast. Wo spürst du es in deinem Körper? Wie bewegst du dich? Wie lachst du? Wie sieht es in deinen Gedanken aus? Fühl es in jeder Zelle deines Körpers.

3

Loslass-Ritual:

Geh raus in die Natur, suche dir einen Stein und puste all deine negativen Gedanken, alles was du dir heute notiert hast, was dich noch aufhält in den Stein. Gebe alles ab, du brauchst es nicht mehr. Dann wirf den Stein in einen Fluss, ins Meer oder verbuddel ihn in der Erde und übergib damit all das, was dich bisher aufgehalten hat, der Natur.

Ätherisches Öl - Manuka

DAS ÄTHERISCHE MANUKAÖL GIBT UNS HALT UND UNTERSTÜTZT UNS, EMOTIONALE LASTEN ZURÜCK ZU LASSEN. ES HILFT UNS, DAS GEFÜHL DER OHNMACHT HINTER UNS ZU LASSEN UND, TROTZ UNSEREM EMOTIONALEN GEPÄCK, MUTIG VORANZUSCHREITEN.

4. Rauhnacht - 28. Dezember



JOURNALING

HEUTE FÜHLE ICH MICH/ STIMMUNG AM MORGEN

TRÄUME DER NACHT

TAGESKARTE & IHRE BEDEUTUNG

BESONDERE EREIGNISSE/MEIN HIGHLIGHT HEUTE

ICH BIN DANKBAR FÜR

DARAUF BIN ICH HEUTE STOLZ/MEINE HEUTIGEN ERFOLGE

4. Rauhnacht - 28. Dezember



JOURNALING

Entwicklung, Veränderung und Neuaufbau sind Themen der heutigen Rauhnacht. Bestehende, vertraute, vielleicht auch lieb gewonnene Gewohnheiten wollen gesehen und überprüft werden. Auch wenn du Zustände des Mangels und Verzichts, des nicht - vorhandenseins von etwas, in deinem Leben kennst, sie vielleicht sogar "gewohnt" bist, wird es Zeit, etwas zu ändern.

IN WELCHEN BEREICHEN FÜHLT SICH MEIN LEBEN UNRUND AN?

HABE ICH MANCHMAL DAS GEFÜHL, ALTE HAUT ABSTREIFEN UND MEINE LEBENSSTRUKTUR ÄNDERN ZU WOLLEN?

WO, GLAUBE ICH, DAS MIR DER MUT FEHLT UND DIE MÖGLICHKEITEN DAZU?

WO UND WIE HABE ICH MICH SELBST BLOCKIERT?

WAS FEHLTE MIR IN DEN LETZTEN TAGEN?

4. Rauhnacht - 28. Dezember



JOURNALING

WER ODER WAS HATTE IN LETZTER ZEIT EINEN SCHLECHTEN EINFLUSS AUF MICH GEHABT?

DABEI SPÜRE ICH MEIN INNERES FEUER

DAS MÖCHTE ICH NÄCHSTES JAHR GERNE AUSPROBIEREN

DAS HAT MICH BISLANG NOCH DAVON ZURÜCK GEHALTEN

MEINE MOTIVATION, UM ES ZU PROBIEREN

WAS MÖCHTE ICH LOSLASSEN?

4. Rauhnacht - 28. Dezember



JOURNALING

MIR WURDE HEUTE KLAR, DASS:

DIESE ZEICHEN HABE ICH HEUTE EMPFANGEN:

MEINE VISION FÜR DEN APRIL

A large, empty rectangular box with a thin gold border, intended for journaling. It contains two gold starburst symbols: one in the bottom-left corner and one in the top-right corner.



5. RAUHNACHT

THEMEN: ERDUNG, SELBSTLIEBE, FREUNDSCHAFT, BLÜTE, GLÜCKSGEFÜHLE,
VERBINDUNG, DANKBARKEIT, NEUES, SICHERHEIT, WERTE

MONAT: MAI

STERNZEICHEN: STIER

ELEMENT: ERDE

RÄUCHERWERK: LAVENDEL, ROSE, SALBEI

ÄTHERISCHE ÖLE: GERANIUM, GRAPEFRUIT, EUKALYPTUS, VANILLE, JASMIN



RITUALE

1

Schreibe mehrere Zettel auf mit Dingen, die du an dir liebst und schätzt. Und auch mit Komplimenten, die du von anderen, gesagt bekommen hast. Lies sie dir dann vor dem Spiegel vor oder lege die Zettel in ein Glas und ziehe dir jeden Morgen einen, das du dir laut vorliest. *(Dafür sind die vielen kleinen bunten Zettel in deinem Päckchen)*

2

Nimm dir Zeit zu tanzen, ob ganz alleine oder mit deinem Partner oder deiner Partnerin. Vielleicht möchtest du auch auf einen Ecstatic Dance gehen? Genieße die Musik, die Bewegung, den Rhythmus. Wie fühlt sich dein Körper an, wenn er sich zur Musik bewegt. Vielleicht möchtest du auch tägliches Tanzen in deinen Alltag einbauen?

3

Heute, am Tag der Herzensverbindungen und der Verbindungen, ist es an der Zeit, die Netzwerke zu aktivieren, die bereit sind, mit dir deine Vision in die Wirklichkeit zu holen. Nimm ein Blatt und einen Stift zur Hand und frage dich: Welche Gruppen, welche Netzwerke unterstützen und fördern meinen Traum? Wer könnte mich bei der Umsetzung unterstützen? Wer kommt dir spontan in den Kopf?

Ätherisches Öl - Jasmin

MÖCHTEST DU DICH FÜR EINE SCHATZKISTE AN SINNLICHEN FREUDEN ÖFFNEN, DIE DIE WELT FÜR DICH BEREITHÄLT? ERKENNE DIE SCHÖNHEIT IN ALLEN DINGEN, ÖFFNE DICH FÜR LIEBEVOLLE BEGEGNUNGEN, LERNE DEINE TRÄUME KENNEN UND ÖFFNE DICH DER MÖGLICHKEIT, MAGIE ZU KREIEREN.

5. Rauhnacht - 29. Dezember



JOURNALING

HEUTE FÜHLE ICH MICH/ STIMMUNG AM MORGEN

TRÄUME DER NACHT

TAGESKARTE & IHRE BEDEUTUNG

BESONDERE EREIGNISSE/MEIN HIGHLIGHT HEUTE

ICH BIN DANKBAR FÜR

DARAUF BIN ICH HEUTE STOLZ/MEINE HEUTIGEN ERFOLGE



JOURNALING

Nachdem wir uns mit unserem Herzen und unsere Sehnsucht in den letzten Tagen beschäftigt haben, wollen wir uns heute nach außen wenden. Zu wem oder was hast du eine Herzensverbindung? Wem willst du dein Herz schenken? Das Herz steht symbolisch für den Pulsschlag des Lebens, für die Leichtigkeit, die Liebe, die Inbrunst, die Hingabe. Wörter wie Güte, Sorge, Umsicht und Verantwortung beschreiben Eigenschaften, die maßgeblich von unserer Herzschwingung beeinflusst werden. Nicht umsonst ist diese Rauhnacht dem Wonnemonat Mai zugeordnet. Neubeginn und Wärme – das sind Empfindungen und Handlungen, die wir mit dem beginnenden Sommer verbinden.

WIE KANN ICH MIR SELBST EIN BESSERER FREUND SEIN? VIELLEICHT SOGAR MEIN/E BESTE/R FREUND/IN WERDEN/SEIN?

DAS SIND MEINE ENGSTEN FREUNDE UND DAS SCHÄTZE ICH AN IHNEN:

WELCHE MENSCHEN SIND MIR AM ALLER WICHTIGSTEN? WISSEN SIE DAS?

4. Rauhnacht - 28. Dezember



JOURNALING

WAS MACHT FÜR MICH EINE HERZENSVERBINDUNG AUS? WORAN ERKENNE ICH SIE?

GIBT ES VOR DIESEM HINTERGRUND MENSCHEN, VON DENEN ICH MICH TRENNEN MÖCHTE?
VIELLEICHT AUCH OHNE ETWAS ZU TUN, EINFACH IN DER KLAREN ENTSCHEIDUNG DAZU IN
DIR.

SO KANN ICH NOCH MEHR VERBINDUNG ZU DEN MENSCHEN AUFBAUEN

5. Rauhnacht - 29. Dezember

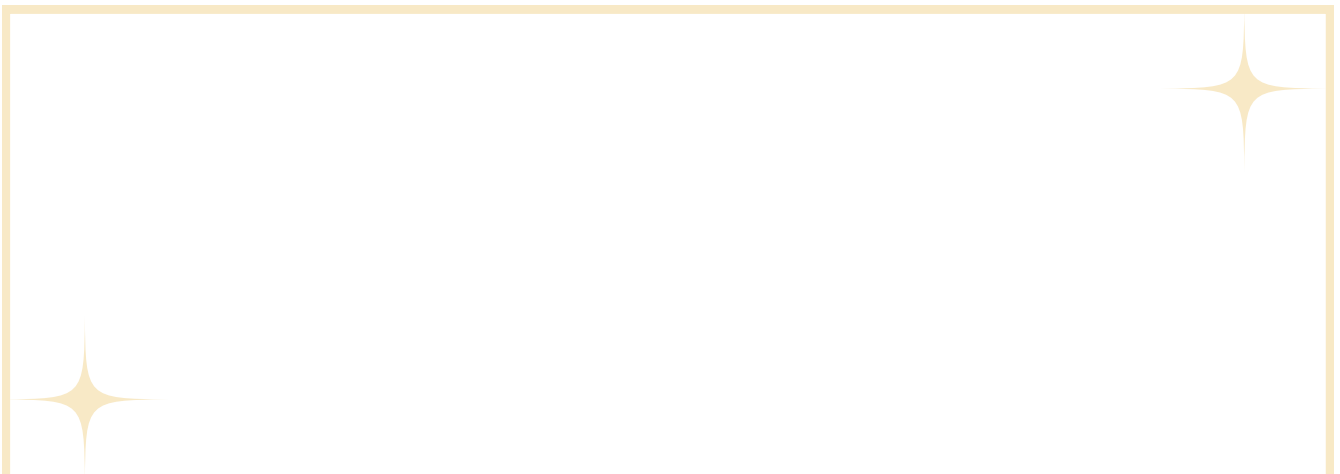


JOURNALING

MIR WURDE HEUTE KLAR, DASS:

DIESE ZEICHEN HABE ICH HEUTE EMPFANGEN:

MEINE VISION FÜR DEN MAI





*Mit offenen Augen und wachen Sinnen
lassen sich Wunder entdecken.*



6. RAUHNACHT

THEMEN: AKTIVITÄT, BEWEGUNG, REINIGUNG, LOSLASSEN, BALANCE, RÜCKSCHAU, WANDEL, WACHSTUM, KÖRPER, GESUNDHEIT

MONAT: JUNI

STERNZEICHEN: ZWILLINGE

ELEMENT: LUFT

RÄUCHERWERK: SÜSSGRAS, ROSMARIN

ÄTHERISCHE ÖLE: DILL, BERGAMOTTE, THYMIAN, ROSMARIN, LAVENDEL



RITUALE

1

Überlege, was du deinem Körper heute Gutes tun kannst. Führe ihn zu einem Spaziergang aus oder koche ihm ein wundervoll nährendes Mahl und iss es ganz bewusst. Vielleicht möchte deine Haut aber auch eine Maske bekommen oder du dir ein Bad einlassen. Kommuniziere mit deinem Körper und zelebriere ihn.

2

In der Badewanne oder unter der Dusche kannst du eine Energiereinigung machen. Stell dir kurz die Dinge vor, die du nicht mit in das neue Jahr nehmen möchtest und lass das Wasser der Dusche über dich laufen und alles weg waschen. Im Bad kannst du dir vorstellen, dass alle blockierenden Emotionen, Erlebnisse und Gedanken in dem Wasser bleiben und runter gespült werden. Stell dir auch vor, dass Fremdenergien oder Gedanken von anderen mit abgewaschen werden.

3

Spüre heute mal hin und wieder nach, nachdem du etwas gesagt hast, wie dieser Satz nachklingt. Erzeugt er ein angenehmes Gefühl? Würdest du ihn selbst gerne so hören? Hätte es alternative Worte gegeben, die sich klarer, einladender, freundlicher, ehrlicher anfühlen?

Ätherisches Öl - Lavendel

EINES DER BEKANNTESTEN ÄTHERISCHEN ÖLE IST DAS LAVENDELÖL. ES WIRD AUCH ALS ÖL DER KOMMUNIKATION UND BERUHIGUNG BEZEICHNET UND HILFT, DEN RICHTIGEN VERBALEN AUSDRUCK ZU FINDEN. DIESES ÖL UNTERSTÜTZT UNS DABEI, UNS NICHT DAVOR ZU SCHEUEN UNSERE WAHRHAFT ZU ZEIGEN UND AUSZUDRÜCKEN.

6. Rauhnacht - 30. Dezember



JOURNALING

HEUTE FÜHLE ICH MICH/ STIMMUNG AM MORGEN

TRÄUME DER NACHT

TAGESKARTE & IHRE BEDEUTUNG

BESONDERE EREIGNISSE/MEIN HIGHLIGHT HEUTE

ICH BIN DANKBAR FÜR

DARAUF BIN ICH HEUTE STOLZ/MEINE HEUTIGEN ERFOLGE



JOURNALING

Emotionen von Ereignissen, die wir nicht verarbeitet haben, haften wie ein Schleier in unserer Aura. Fast jeder von uns kennt die tiefe Verletzung, die wir spüren, wenn ein geliebter Mensch uns enttäuscht, wenn eine Beziehung zerbricht oder ein Familienmitglied oder ein naher Freund stirbt. Die feinen Schwingungen von nicht verarbeiteten Emotionen können von uns im eigenen Energiefeld als Störfrequenz wahrgenommen werden. Unser physischer Körper reagiert darauf. Das kann dann dazu beitragen, dass Ängste stärker werden, zu Krankheiten sowie zu psychischen Problemen führen. Negative Eindrücke können krank machen. Positive Schwingungen und Emotionen, sowie verarbeitete Emotionen haben eine enorme Heilkraft.

Du hast die Macht und die Möglichkeit, deinen Standpunkt zu diesen Vorkommnissen jederzeit, ganz besonders jetzt zum Jahresende, zu überprüfen und bei Bedarf zu korrigieren.

DIESE VERBINDUNG SPÜRE ICH AKTUELL MIT MEINEM KÖRPER:

SO MÖCHTE ICH DIE VERBINDUNG STÄRKEN / ÄNDERN / VERTIEFEN:

DIESE LIMITIERENDEN GEDANKEN ÜBER MEINEN KÖRPER UND EMOTIONEN MÖCHTE ICH IM ALTEN JAHR LASSEN:

DIESE NEUEN GLAUBENSÄTZE LADE ICH INS NEUE JAHR EIN:

6. Rauhnacht - 30. Dezember



JOURNALING

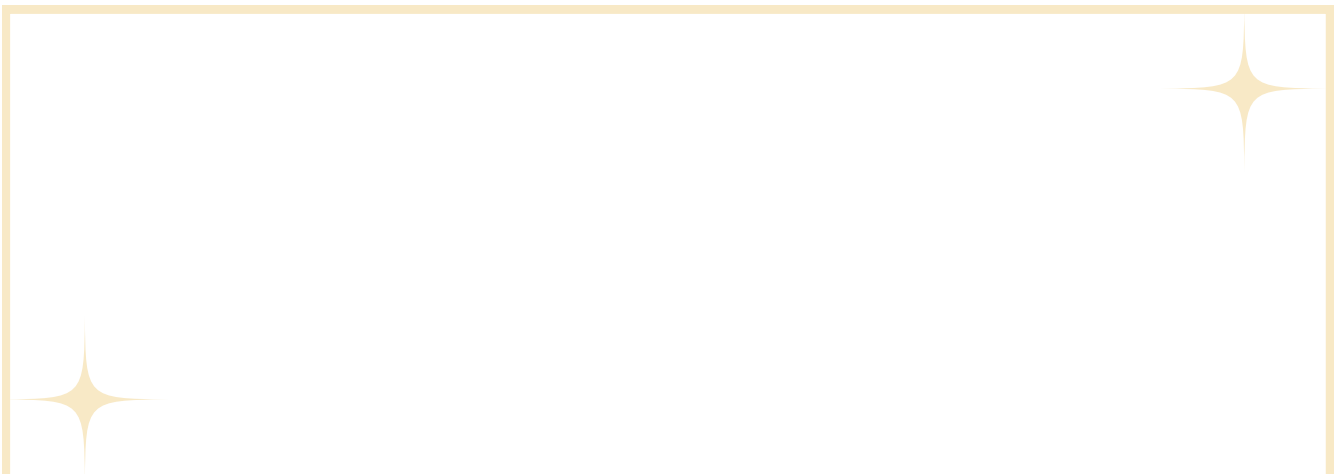
HIER MÖCHTE ICH IM NEUEN JAHR INNERLICH WACHSEN:

DAS INSPIRIERT MICH FÜR DAS NEUE JAHR:

MIR WURDE HEUTE KLAR, DASS:

DIESE ZEICHEN HABE ICH HEUTE EMPFANGEN:

MEINE VISION FÜR DEN JUNI





7. RAUHNACHT

THEMEN: GESELLSCHAFT, ÖFFNUNG, INNERES KIND, INTUITION, FEIERN, FREUDE, WACHSTUM, ZUHAUSE, WEIBLICHKEIT, EMOTIONEN

MONAT: JULI

STERNZEICHEN: KREBS

ELEMENT: WASSER

RÄUCHERWERK: WACHOLDER, SALBEI

ÄTHERISCHE ÖLE: MUSKATELLERSALBEI, YLANG YLANG, JASMIN, ROSENHOLZ, KORIANDER



RITUALE

1

Schreibe auf einen Zettel, deine Wünsche und Visionen für das neue Jahr. Schreibe auf einen weiteren Zettel, deine Dankbarkeit für all die Wünsche und Visionen, die sich dieses Jahre erfüllt haben, gehe bewusst in den Glauben, dass alles eingetroffen ist, was du dir gewünscht hast. Dann verbrenne den Zettel mit der Dankbarkeit und räuchere mit Palo Santo. Den Zettel mit deinen Wünschen verbuddelst du in der Erde. Stelle dir vor, wie deinen Wünschen Wurzeln wachsen.

2

Richte deinen Fokus nach innen zu deinem inneren Kind und frag es, wie es sich heute fühlt und was es heute braucht. Und dann integriere dies in deinen heutigen Tag.
Wann bist du das letzte Mal einfach so gehüpft, auf dem Bett gesprungen...?

3

Stell dich vor einen Spiegel und blicke dir tief in die Augen und sage laut zu dir selbst, danke dass du mich begleitest, danke, dass du immer bleibst, egal was passiert. Ich vergebe dir.
Jeden Tag liebe ich dich mehr. Ja, ich liebe dich.

Ätherisches Öl - Koriander

DIESES ÖL UNTERSTÜTZT UNS DABEI, DIE KONTROLLE AUFZUGEBEN UND HILFT UNS BEIM LOSLASSEN. ES HILFT UNS ZUDEM, NEGATIVE EMOTIONEN ZU ENTGIFTEN. DIESES ÖL KANN UNS UNTERSTÜTZEN, ALLES ABZUWERFEN, WAS NICHT WIRKLICH ZU UNS GEHÖRT UND UNS AUF UNSEREM WEG BEHINDERT.

7. Rauhnacht - 31. Dezember



JOURNALING

HEUTE FÜHLE ICH MICH/ STIMMUNG AM MORGEN

TRÄUME DER NACHT

TAGESKARTE & IHRE BEDEUTUNG

BESONDERE EREIGNISSE/MEIN HIGHLIGHT HEUTE

ICH BIN DANKBAR FÜR

DARAUF BIN ICH HEUTE STOLZ/MEINE HEUTIGEN ERFOLGE



JOURNALING

Heute geht es um die Weiblichkeit, ja auch als Mann hast du weibliche Aspekte. Weiblichkeit steht hier für Schönheit, Anmut, Strahlkraft, Empfangen, Kreativität und vieles mehr. Ausstrahlung ist der Schein deiner inneren Schönheit nach außen. Stelle dich einmal ganz in den Mittelpunkt, und verwöhne dich auf vielfältige Weise. Tue dir heute etwas Gutes. Heute sollst du dich nähren. Dich beschenken, neues ins Außen bringen – auch neue Facetten von dir und neue Ideen. Sei in dieser Rauhnacht mit dir selbst im Reinen.

WAS BEDEUTET KREATIVITÄT FÜR MICH? UND WANN FÜHLE ICH MICH KREATIV?

LEBE ICH SCHON MEIN GLANZVOLLES SEIN? WENN NEIN, WARUM NICHT?

WAS MÖCHTEST ICH DIESES JAHR EMPFANGEN?

WAS MÖCHTE ICH DIESES JAHR AUF DIE WELT BRINGEN?

WAS MÖCHTE ICH DIESES JAHR BESONDERS NÄHREN?

DIESE EMOTIONEN SPÜRE ICH, WENN ICH AN DAS ALTE JAHR DENKE

7. Rauhnacht - 31. Dezember



JOURNALING

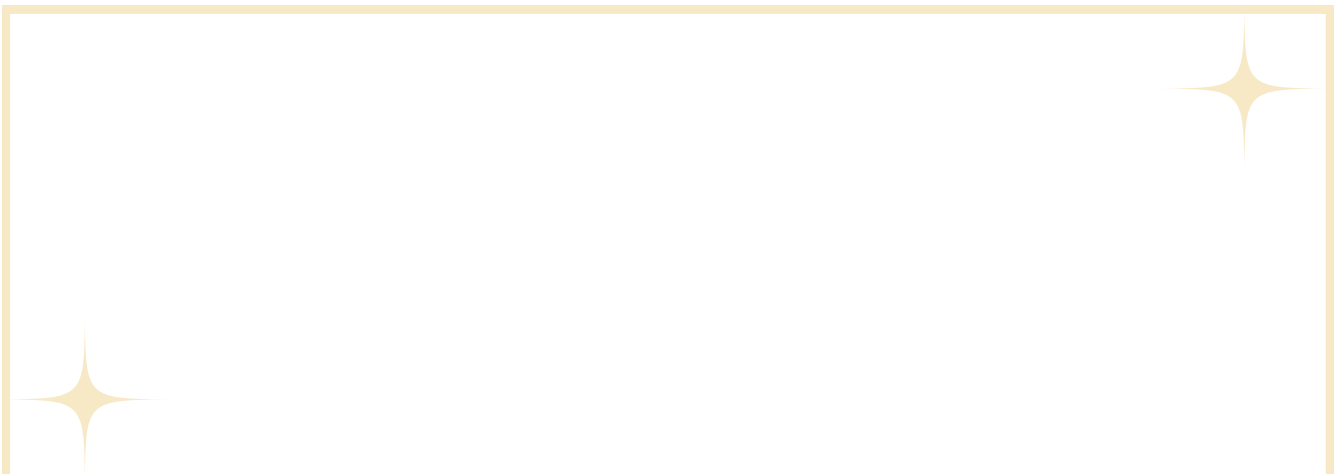
DIESE EMOTIONEN SPÜRE ICH, WENN ICH AN DAS NEUE JAHR DENKE

DAS SAGT MIR MEINE INNERE STIMME FÜR DAS NEUE JAHR

MIR WURDE HEUTE KLAR, DASS

DIESE ZEICHEN HABE ICH HEUTE EMPFANGEN

MEINE VISION FÜR DEN JULI





Mein Neujahrsversprechen an mich selbst

ICH, _____, VERSPRECHE MIR, FÜR MICH DA ZU SEIN, DAS NEUE, VOR MIR LIEGENDE, JAHR ZU NUTZEN, UM MEINE VISION SCHRITT FÜR SCHRITT ZU VERWIRKLICHEN UND MEINEN TRÄUMEN RAUM ZU GEBEN. ICH BIN OFFEN FÜR WUNDER, GÜNSTIGE GELEGENHEITEN, FLOW, NEUE ERKENNTNISSE UND ZEICHEN, DIE MIR AUF DEM WEG DURCH DAS NEUE JAHR BEGEGNEN WERDEN. JA, ICH HABE ES VERDIENT, EIN LEBEN IN GESUNDHEIT, FREUDE, LEICHTIGKEIT, FÜLLE, ERFOLG UND REICHTUM ZU FÜHREN. MIR GEHÖRT DAS HIMMELREICH, DASS ICH AUF ERDEN VERWIRKLICHEN KANN. ICH GLAUBE AN MICH. ICH VERTRAUE MIR. ALLE KRAFT IST BEREITS IN MIR, UM MEINE VISIONEN ZU VERWIRKLICHEN.

IN LIEBE

ORT, DATUM

Zünde eine Kerze an. Konzentriere dich auf deine Vision. Triff eine Absprache mit dir selbst. Wähle dazu ein Symbol, einen Ring, einen Anhänger, einen Stein oder etwas anderes, was du das ganze Jahr über bei dir trägst was dich immer wieder an diese Absprache erinnert.

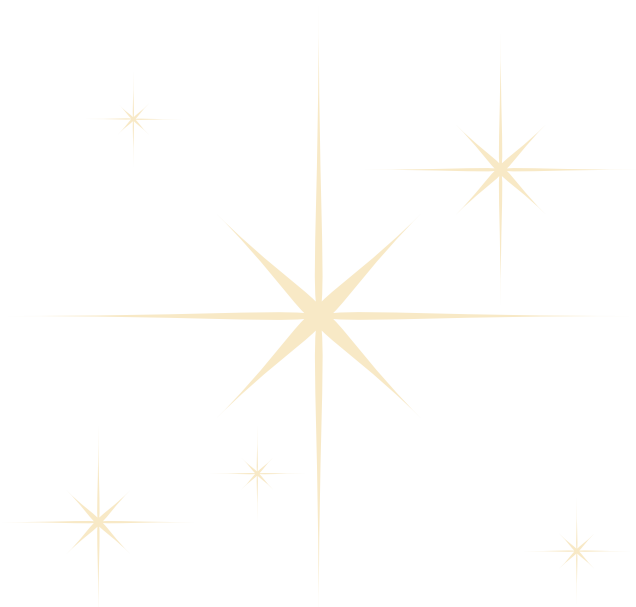


2025
das Jahr der Venus

Wenn Harmonie und Sinnlichkeit erblühen

Die Venus steht in der Astrologie für Liebe, Schönheit und Harmonie. Sie steht auch für die Art, wie wir Beziehungen gestalten, Zuneigung ausdrücken und unsere Umgebung ästhetisch wahrnehmen. Venus beeinflusst unsere Fähigkeit, Genuss zu finden – sei es im Austausch mit anderen Menschen, in sinnlichen Erlebnissen oder im kreativen Ausdruck.

**2025 sich für Kreativität , Liebe und Gemeinschaft zu öffnen und
das Leben in vollen Zügen zu genießen!**



MANDY-MARIE MAHRENHOLZ



8. RAUHNACHT

THEMEN: FÜLLE, FRUCHTBARKEIT, SELBSTVERWIRKLICHUNG, AUSDRUCK,
NEUBEGINN, VERGNÜGEN, ENTSPANNUNG, KRAFT, ERNTE

MONAT: AUGUST

STERNZEICHEN: LÖWE

ELEMENT: FEUER

RÄUCHERWERK: SONNENBLUME, BLAUER SALBEI

ÄTHERISCHE ÖLE: ORANGE, MANDARINE, SANDELHOLZ, INGWER, LITSEA



RITUALE

1

Schreib auf ein Blatt Papier alle guten Wünsche für Personen in deinem Umfeld, die du für sie hast oder schreibe einfach nur ihre Namen auf. Halte dann deine Hände über das Papier und sende ihnen ganz viel heilende und liebeserfüllte Energie.

2

Lade in deiner heutigen Meditation deine energetische Unterstützung für das neue Jahr ein, sodass es sich dir offenbart und zeigt. Bring dich gedanklich an deinen Lieblingsort und bleibe dort, bis du dich ganz ruhig und wohl fühlst. Dann kannst du dir eine Tür, ein Tor oder ein Portal vorstellen. Hier stellst du jetzt die Frage: Wer oder was darf mich durch das neue Jahr begleiten und mich energetisch unterstützen? Die Tür öffnet sich und du siehst dein Helferwesen.

3

Beobachte deinen Atem, mit jedem Ausatmen darf etwas gehen und mit jedem Einatmen lädst du Neues ein. Vielleicht möchtest du dir auch jede Stunde einen Wecker stellen und dann eine Minute ganz bewusst atmen.

Ätherisches Öl - Litsea

DAS ÄTHERISCHE ÖL DER MANIFESTATION, KANN DEN WILLEN MACHTVOLL IN BEWEGUNG BRINGEN. ES IST BESONDERS HILFREICH DABEI, DICH ZU ERMUTIGEN, DEINER INSPIRATION UND DEINEM DRANG ZU FOLGEN. ES ERMUTIGT DICH SELBSTVERTRAUEN ZU GEWINNEN UND AUF DEINE WEISHEIT ZU VERTRAUEN.

8. Rauhnacht - 01. Januar



JOURNALING

HEUTE FÜHLE ICH MICH/ STIMMUNG AM MORGEN

TRÄUME DER NACHT

TAGESKARTE & IHRE BEDEUTUNG

BESONDERE EREIGNISSE/MEIN HIGHLIGHT HEUTE

ICH BIN DANKBAR FÜR

DARAUF BIN ICH HEUTE STOLZ/MEINE HEUTIGEN ERFOLGE

8. Rauhnacht -01. Januar



JOURNALING

Freude ist ein Gefühl der Hochstimmung, der inneren Heiterkeit.

Wenn der Mensch ganz in sich ruht, empfindet er tiefe Freude.

An diesem Tag setzt du den Samen für die Energie, die du in diesem Jahr erleben möchtest.

Richte heute den Fokus auf die Freude und Fülle. Vielleicht magst du dir mein Motto auch annehmen: Volle Fülle.

WANN FÜHLE ICH MICH ERFÜLLT?

MOMENTE, IN DENEN ICH WÄRME SPÜRE

MOMENTE, IN DENEN ICH INNERLICH KÜHL WERDE

IN WELCHEN LEBENSBEREICHEN VERWEHRE ICH MIR FÜLLE UND FREUDE?
UND WARUM?

SO KANN ICH MEHR WÄRME IN DAS NEUE JAHR EINLADEN

8. Rauhnacht - 01. Januar



JOURNALING

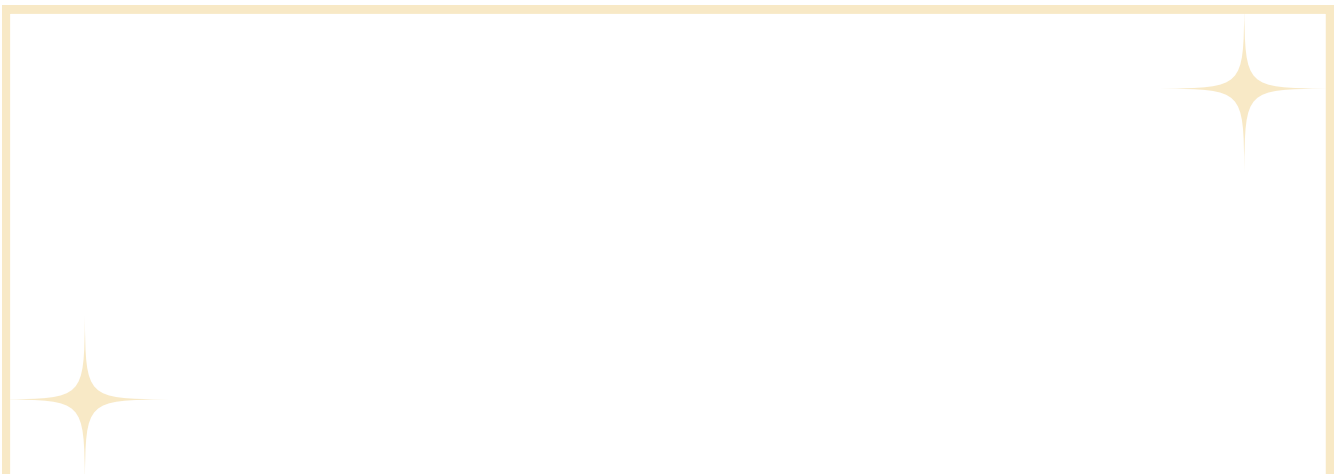
DAS HABE ICH IM VERGANGENEN JAHR ALLES ERREICHT

ICH BIN STOLZ AUF MICH, WEIL...

MIR WURDE HEUTE KLAR, DASS:

DIESE ZEICHEN HABE ICH HEUTE EMPFANGEN:

MEINE VISION FÜR DEN AUGUST





9. RAUHNACHT

THEMEN: INTUITION, GEFÜHLE, ORDNUNG, ERNEUERUNG, GEDULD,
NEUORIENTIERUNG, STRUKTUR, SAMMELN, INNEHALTEN, DANKBARKEIT

MONAT: SEPTEMBER

STERNZEICHEN: JUNGFRAU

ELEMENT: ERDE

RÄUCHERWERK: ROSMARIN, SANDELHOLZ

ÄTHERISCHE ÖLE: FENCHEL, MYRTE, KAMILLE, WEIHRAUCH, COPAIBA



RITUALE

1

Geh kurz in dich und frage dich, was du gesundheitlich für das neue Jahr brauchst. Möchtest du eine neue Bewegungsart ausprobieren im neuen Jahr oder dich ausgewogener ernähren? Umarme dich selbst und übe Dankbarkeit für deinen Körper aus. Sag ihm, wie glücklich du bist, ihn zu haben und höre heute besonders gut hin, was er dir mitteilen möchte. Du kannst auch ein Pendel benutzen und es nach bestimmten Themen zu deiner Gesundheit befragen oder mit ihm an deinem Körper entlang gehen und fragen, welche Stelle jetzt am meisten Aufmerksamkeit benötigt.

2

Bestimmt gibt es etwas an dir, das du nicht besonders magst oder annehmen kannst. Das kann z.B. eine Angewohnheit sein oder auch etwas an deinem Äußeren. Wechsel heute mal die Perspektive und sehe heute mal durch die Brille eines Menschen, der dich überalles liebt, was würde er sagen und sehen?

Ja, du darfst dich heute mal richtig schön und wertvoll fühlen. Probiere es aus und wenn es nur für heute ist.

3

Schenke dir heute selbst eine liebevolle Umarmung.

Ätherisches Öl - Copaiba

DAS ÄTHERISCHE ÖL COPAIBA IST DAS ÖL DER ENTHÜLLUNG DESSELBST. WIR HABEN OFT SABOTIERENDE „NEGATIVE“ GEFÜHLE UND PERSÖNLICHKEITSANTEILE, DIE WIR NICHT AKZEPTIEREN KÖNNEN ODER WOLLEN. COPAIBA UNTERSTÜTZT UNS AUF DEM WEG, ALLE ASPEKTE AN UNS AKZEPTIEREN UND LIEBEN ZU KÖNNEN. KÖRPERLICH WIRD IHM EINE ÄHNLICHE WIRKUNG WIE DEM CBD ÖL ZUGESCHRIEBEN. ES IST BEKANNT FÜR SEINE SCHMERZLINDERNDE WIRKUNG.

9. Rauhnacht -02. Januar



JOURNALING

HEUTE FÜHLE ICH MICH/ STIMMUNG AM MORGEN

TRÄUME DER NACHT

TAGESKARTE & IHRE BEDEUTUNG

BESONDERE EREIGNISSE/MEIN HIGHLIGHT HEUTE

ICH BIN DANKBAR FÜR

DARAUF BIN ICH HEUTE STOLZ/MEINE HEUTIGEN ERFOLGE

9. Rauhnacht -02. Januar



JOURNALING

Heute bist du ganz bei dir selbst. Dein innerstes Selbst, dein innerer Tempel, dein heiligstes Sein ist der Ort, auf dem heute dein Fokus liegt. Gib deine Kraft, dein Sein, gib dich dir selbst hin. Diene dir mit Hingabe, Leidenschaft und Kraft. Wie sehr kannst du dich hingeben.

Wie sehr kannst du für dich selbst sorgen?

Du kannst selbst deine Grenzen jederzeit von innen nach außen überschreiten und somit dein Sein ausweiten.

KENNST DU DEINE GRENZEN? WENN JA, VERTRITTSST DU SIE AUCH NACH AUSSEN?

WAS BRAUCHST DU, UM ALL DEN SEGEN DIESER WELT ZU EMPFANGEN UND DICH ZU ÖFFNEN FÜR DEINE LICHTVOLLSTE VERSION?

SORGST DU FÜR DEINE SICHERHEIT? FÜR DEINE GEBORGENHEIT? WENN NEIN, WIE KANNST DU ZUKÜNFTIG DAFÜR SORGEN?

SO FÜHLE ICH MICH GRAD GESUNDHEITLICH KÖRPERLICH

DAS SIND MEINE DREI WICHTIGSTEN ZIELE FÜR DAS NEUE JAHR

9. Rauhnacht -02. Januar



JOURNALING

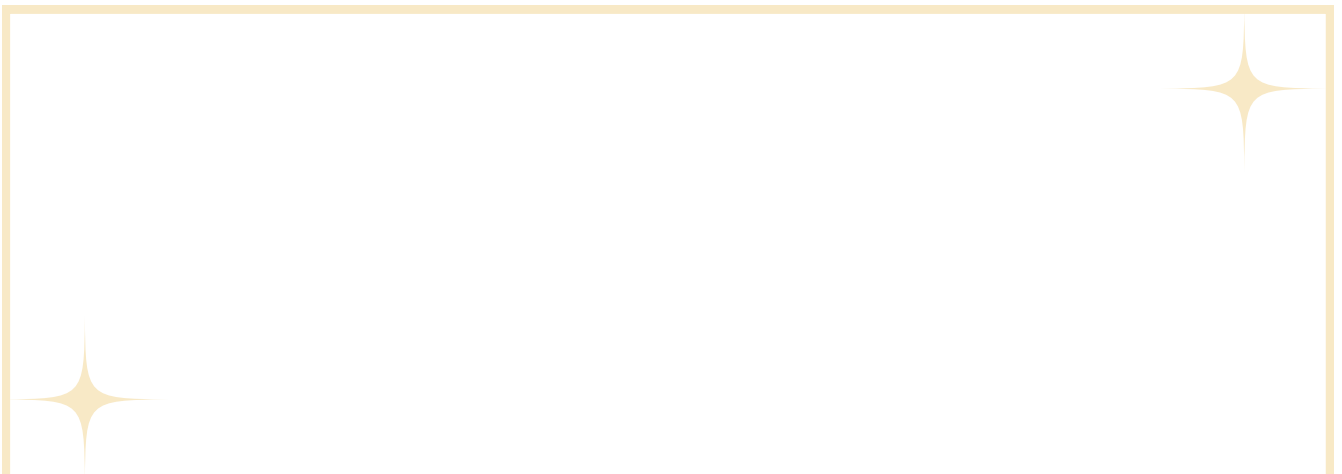
DAS BRAUCHE ICH, UM DIESE ZIELE ZU ERREICHEN

DIESE STÄRKEN VON MIR WERDEN MICH DABEI UNTERSTÜTZEN

MIR WURDE HEUTE KLAR, DASS:

DIESE ZEICHEN HABE ICH HEUTE EMPFANGEN:

MEINE VISION FÜR DEN SEPTEMBER





10. RAUHNACHT

THEMEN: ERNTE, SAMEN, VISIONEN, WISSEN, REIFE, WEISHEIT, AUSGLEICH,
HARMONIE, DANKBARKEIT, ORDNUNG

MONAT: OKTOBER

STERNZEICHEN: WAAGE

ELEMENT: LUFT

RÄUCHERWERK: MINZE, ROSE

ÄTHERISCHE ÖLE: ROSE, GERANIUM, MUSKATELLERSALBEI, YLANG YLANG, PATCHOULI



RITUALE

1

Schaffe Ausgleich: Warst du heute schon sehr aktiv? Wenn du viel geistig gearbeitet hast, dann bewege dich an der frischen Luft. Warst du körperlich sehr aktiv? Dann kuschle dich mit einer Decke auf deinen Lieblingsplatz und gönn dir eine Ruhepause.

2

Nimm intuitiv ein Buch aus deinem Regal und frag dein Spirit Team in Gedanken oder laut nach einer Nachricht für dich. Frag sie, welche Seite du aufschlagen sollst und in welcher Zeile oder auf welcher Höhe der Seite die Nachricht steht. Schlag die Seite auf und schau, was sie dir für eine Nachricht geschickt haben. Ist es ein Wort? Ein Satz? Ein Bild? Was macht das mit dir? Was könnte es bedeuten? Schreib es dir gern auf oder mach ein Foto und erinnere dich im laufenden Jahr regelmäßig daran.

Ätherisches Öl - Patchouli

PATCHOULI KANN DICH UNTERSTÜTZEN, VOLL IN DEINEM KÖRPER PRÄSENT ZU SEIN. ES GIBT DIR GLEICHGEWICHT, WENN DU DICH ERSCHÖPFT FÜHLST UND VERSUCHST DEN SIGNALEN DEINES KÖRPERS ZU ENTFLIEHEN. DIES KANN EINE FLUCHT IN SPIRITUELLE AKTIVITÄTEN ODER IN ANDERE ARTEN DER ABLENKUNG SEIN. DIESES ÖL WIRKT ERDEND UND STABILISIEREND.

10. Raubnacht - 03. Januar



JOURNALING

HEUTE FÜHLE ICH MICH/ STIMMUNG AM MORGEN

TRÄUME DER NACHT

TAGESKARTE & IHRE BEDEUTUNG

BESONDERE EREIGNISSE/MEIN HIGHLIGHT HEUTE

ICH BIN DANKBAR FÜR

DARAUF BIN ICH HEUTE STOLZ/MEINE HEUTIGEN ERFOLGE

10. Raubnacht - 03. Januar



JOURNALING

Heute liegt das Urvertrauen im Fokus deiner Aufmerksamkeit. Urvertrauen bedeutet auch, dass du tief mit dir und der Erde verbunden bist und das du in deinem Körper fühlen kannst, dass alles für dich wahr wird, es ist nur eine Frage der Zeit. Wenn dir Vertrauen fehlt, fehlt dir Erdung.

Sei dir auch bewusst, dass das Leben dich nur mit solchen Aufgaben konfrontiert, die du auch bewältigen kannst.

VON 1-10 WIE STARK VERTRAUE ICH IN DAS LEBEN? (1 WENIG / 10 MEHR GEHT NICHT)

WAS KANN ICH TUN, UM MICH MEHR ZU ERDEN?

HIER FÜHLE ICH MICH SCHON IM GLEICHGEWICHT:

HIER FÜHLE ICH MICH NOCH IM UNGLEICHGEWICHT:

DAS MÖCHTE ICH DIESES JAHR VOLL UND GANZ GENIEßEN:

10. Rauhnacht - 03. Januar



JOURNALING

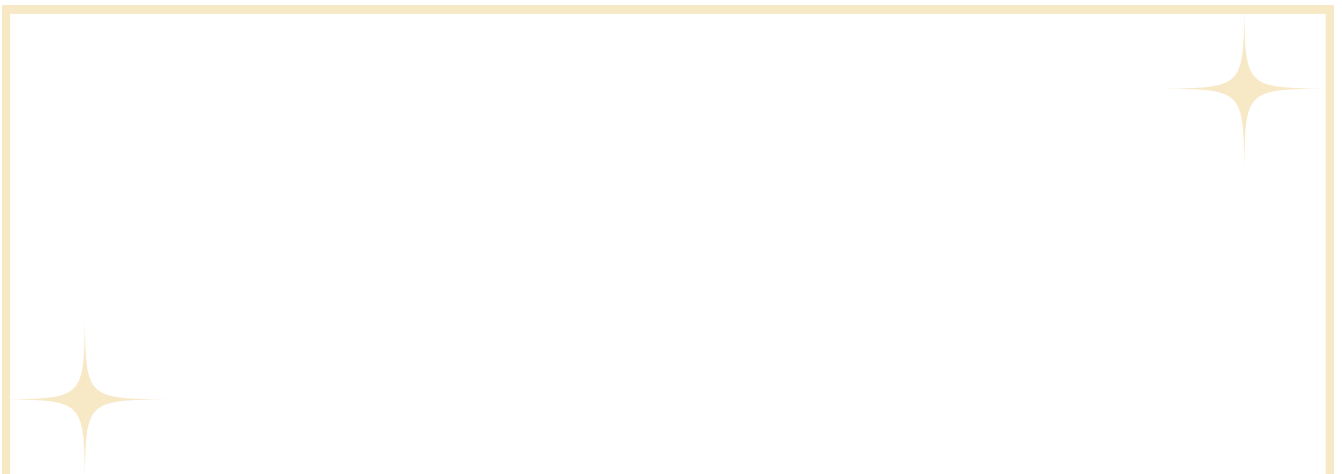
ERWARTUNGEN ANDERER, DIE ICH NICHT MEHR ERFÜLLEN MÖCHTE / WERDE:

DAS HABE ICH IM LETZTEN JAHR GELERNT:

MIR WURDE HEUTE KLAR, DASS:

DIESE ZEICHEN HABE ICH HEUTE EMPFANGEN:

MEINE VISION FÜR DEN OKTOBER





11. RAUHNACHT

THEMEN: DANKBARKEIT, LOSLASSEN, TRANSFORMATION, WANDEL, ABSCHIED,
BLOCKADEN, SINNHAFTHIGKEIT, PRIORITÄTEN

MONAT: NOVEMBER

STERNZEICHEN: SKORPION

ELEMENT: WASSER

RÄUCHERWERK: PALO SANTO, EUKALYPTUS

ÄTHERISCHE ÖLE: ZITRONENGRAS, BASILIKUM, LAVENDEL, WACHOLDER



RITUALE

1

Nimm dir heute ein paar Minuten Zeit, um Dankbarkeit zu spüren. Entweder setzt du dich mit einer Tasse Tee hin, legst dich auf deine Yogamatte oder du gehst in die Natur - Hauptsache, du fühlst dich wohl und inspiriert. Dann leg deine Hände auf dein Herz und zähle alles auf, für das du dankbar bist, egal ob es in deinem Leben war, ist oder noch sein wird. Du kannst es auch gern als Liste aufschreiben und zu deinem Altar legen. Spüre die Dankbarkeit in jeder Zelle deines Körpers und merke, wie dir immer mehr einfällt, wenn du weiter machst. Wir können für so viel dankbar sein! Anschließend kannst du mit Palo Santo räuchern, um mehr positive Energien einzuladen.

2

Leg dich auf den Rücken. Lass alles in den Boden fallen und richte deinen Fokus auf dein Herz, höre oder fühle deinen Herzschlag. Lausche diesem 2-3 Minuten. Dann nimm einmal wahr, dass du in diesem Augenblick einfach nur bist. Genau jetzt kannst du dein pures Sein spüren. Schiebe jede Bewertung und aufkommenden Gedanken bei Seite und erlaube dir dein pures Sein zu genießen. Welche Schönheit kannst du in diesem Moment wahrnehmen?

Ätherisches Öl - Wacholder

FÜRCHTEST DU DIE DUNKELHEIT ODER ASPEKTE VON DIR SELBST, WELCHE DU NICHT KENNST? WACHOLDERBEERE UNTERSTÜTZT DICH AUS DINGEN, DIE DIR ANGST BEREITEN, ETWAS ZU LERNEN. UNSERE ÄNGSTE ENTSPRINGEN OFT AUS UNERFORSCHTEN EIGENEN ANTEILEN, WACHOLDER NIMMT UNS AN DER HAND WENN WIR UNS WAGEN HINZUSEHEN.



11. Rauhnacht - 04. Januar

JOURNALING

HEUTE FÜHLE ICH MICH/ STIMMUNG AM MORGEN

TRÄUME DER NACHT

TAGESKARTE & IHRE BEDEUTUNG

BESONDERE EREIGNISSE/MEIN HIGHLIGHT HEUTE

ICH BIN DANKBAR FÜR

DARAUF BIN ICH HEUTE STOLZ/MEINE HEUTIGEN ERFOLGE



JOURNALING

Deine innere Stimme führt dich zu deiner Aufgabe und deinem Seelenweg.
Du wirst Menschen begegnen, die dich lehren oder die du lehrst, du wirst die Aufgabe erfüllen, die dir in die Wiege gelegt wurde, du wirst Wohlstand und Zufriedenheit erreichen.
Alles geschieht nach deinem Maßstäben: wenn du im Rhythmus des Lebens tanzt, die Schönheit auf deinem Lebensweg siehst, zufrieden bist und stolz auf deine Arbeit, dann dient dein Lebensweg der Schöpfung, deren Teil du bist.

DARAN HALTE ICH NOCH FEST, MÖCHTE ES ABER LOSLASSEN

DAS MACHT MIR AM LOSLASSEN ANGST

ABER DAS WÜRDEN ICH DADURCH ALLES GEWINNEN

ALSO TRANSFORMIERE ICH DIESES JAHR...



ICH SPÜRE EINE SINNHAFTHIGKEIT, WENN ICH...

11. Raubnacht - 04. Januar



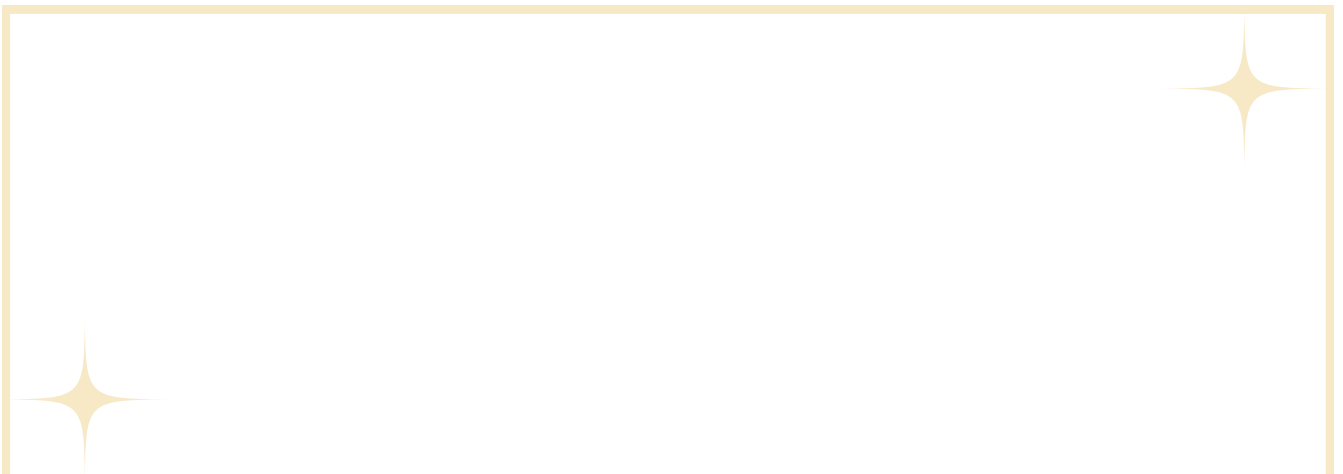
JOURNALING

UND DESHALB WERDE ICH DIESES JAHR...

MIR WURDE HEUTE KLAR, DASS:

DIESE ZEICHEN HABE ICH HEUTE EMPFANGEN:

MEINE VISION FÜR DEN NOVEMBER





12. RAUHNACHT

THEMEN: WISSEN, RÜCKZUG, LOSLASSEN, AUFBRUCH, ENTFALTUNG, EXPANSION, WEISHEIT, VISIONEN, STILLE, ABENTEUER

MONAT: DEZEMBER

STERNZEICHEN: SCHÜTZE

ELEMENT: FEUER

RÄUCHERWERK: SALBEI, ADLERHOLZ

ÄTHERISCHE ÖLE: MINZE, NELKE, ROSMARIN, GRAPEFRUIT, BASILIKUM, MELISSE



RITUALE

1

Bastle ein Visionboard für das Jahr 2024. Du brauchst einen großen Bogen Kartonpapier und ein paar Zeitschriften, Stifte, Klebstoff und eine Schere. Lass deine Lieblingsmusik spielen und beginne ganz intuitiv dich durch die Zeitschriften zu führen und spüre, bei welchen Bildern ein bizzeln in dir hochkommt, schneide diese aus und klebe sie auf dein Visionboard. Es geht in diesem Schritt nicht darum, es mit dem Kopf zu verstehen, dein Körper darf dich hier leiten, auch wenn du es dir nicht erklären kannst. Wenn du dein Visionboard fertig hast, trete einen Schritt zurück und blicke einmal mit Abstand darauf, notiere alle Gefühle, die du damit verbindest, wenn all das eingetreten ist, wie du dich fühlst, wenn dieses Leben da ist.

2

Erkenne heute an, was du alles in den Rauhnächten erkannt, erlebt und für dich selbst getan hast. Schreibe alles auf, lese es dir laut vor und lasse jedes einzelne Wort, wie heißer Kakao, deine Kehle hinunter in deinen Körper gleiten. Nimm einmal die Wärme in dir wahr und lasse sie sich immer weiter in dir ausbreiten.

3

Mach dir Musik an und feiere dich und das neue Jahr, als wäre es schon vergangen und alles ist in Erfüllung gegangen. Tanze ausgelassen.

Ätherisches Öl - Melisse

DAS ÄTHERISCHE ÖL DER MELISSE WIRD AUCH ALS ÖL DES LICHTS UND POTENZIALS BEZEICHNET. ES ERWECKT DIE SEELE ZU WAHRHEIT UND ZUM LICHT. ES ERINNERT DICH DARAN, WER DU WIRKLICH BIST UND WARUM DU HIER AUF DIE ERDE KAMST. DURCH DIE MELISSE KANNST DU ALLES ZURÜCKLASSEN, WAS DICH ZURÜCKHÄLT, DEIN VOLLES POTENZIAL ZU ERREICHEN UND ZU LEBEN.



12. Rauhnacht - 05. Januar

JOURNALING

HEUTE FÜHLE ICH MICH/ STIMMUNG AM MORGEN

TRÄUME DER NACHT

TAGESKARTE & IHRE BEDEUTUNG

BESONDERE EREIGNISSE/MEIN HIGHLIGHT HEUTE

ICH BIN DANKBAR FÜR

DARAUF BIN ICH HEUTE STOLZ/MEINE HEUTIGEN ERFOLGE



12. Rauhnacht - 05. Januar

JOURNALING

Der 5. Januar ist ein besonderer Tag. Heute kannst du Dinge, die in den vergangenen Rauhnächten nicht so gut gelaufen sind, wieder gutmachen.

Heute sind wir auch aufgefordert, uns zu bedanken – danke zu sagen für uns selbst und unsere Umwelt, achtsam zu sein und mit dem, was ist, verantwortungsvoll umzugehen.

Nimm mit all deinen Sinnen wahr, wie wundervoll alles ist. Lasse dich verzaubern vom Knistern des Feuers, rieche die feuchte Erde, und fühle bei einem Waldspaziergang das Moos unter deinen Füßen. Schönheit ist überall. Wir müssen nur lernen, sie wieder wahrzunehmen.

WOFÜR BIST DU DANKBAR?

WORAUF BIST DU STOLZ?

MIT WELCHEM WORT MÖCHTE ICH AM ENDE DES JAHRES DAS JAHR BESCHREIBEN KÖNNEN?

DAS BELASTET MICH AM ENDE DER RAUHNÄCHTE NOCH:

SO KANN ICH TROTZDEM LEICHTIGKEIT IN DIESES THEMA EINLADEN:



JOURNALING

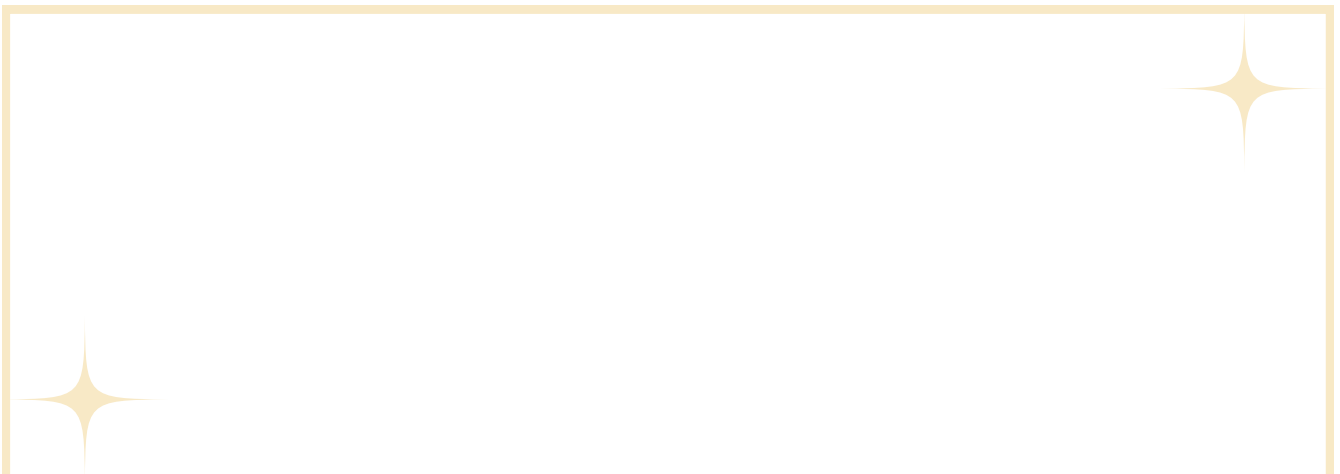
ICH KANN DEM LEBEN VERTRAUEN, WEIL...

DAS TRAUE ICH MICH AB JETZT:

MIR WURDE HEUTE KLAR, DASS:

DIESE ZEICHEN HABE ICH HEUTE EMPFANGEN:

MEINE VISION FÜR DEN DEZEMBER



Rauhnächte

RESÜMEE



WIE HAST DU DIE RAUHNÄCHTE FÜR DICH EMPFUNDEN?

WIE FÜHLT ES SICH AN, DIR SO VIEL ZEIT FÜR DICH ZU NEHMEN?

WAS MÖCHTEST DU BEIBEHALTEN, WAS DU IN DEN RAUHNÄCHTEN GELEBT HAST?

WAS SCHÄTZT DU AN DIR SELBST AM MEISTEN?

WORAUF BIST DU BESONDERS STOLZ IN DER RAUHNÄCHTE ZEIT?

Rauhnächte

RESÜMEE



WAS WAREN DIE GESCHENKE UND SCHÖNSTEN MOMENTE DER RAUHNÄCHTE?

WAS SIND MEINE NÄCHSTEN SCHRITTE IM NEUEN JAHR?

Rauhnächte NOTIZEN





Happy NEW YEAR



*Alles Liebe für dich,
Mandy-Marie*



Menschen sind wertvoll, wenn man vertraut.

*Sie reifen, wenn man sie verehrt, und
wachsen so viel, wie man ihnen zu gesteht.“*