



# MAGISCHE RAUHNÄCHTE

2020 / 2021

# Ursprung der Rauhnächte

- ❖ Ursprung bei den Kelten und Germanen
- ❖ Entstanden durch die unterschiedlich vielen Tage von **Mondjahr - Lunajahr 354 Tage**  
von Neumond zu Neumond  $29,5 \text{ Tage} \times 12 \text{ Monate} = 354$
- Sonnenjahr - Solarjahr 365**  
orientiert sich am gregorianischen Kalender
- ❖ „Niemand-Zeit“ zwischen den Jahren → 11 Tage und 12 Nächte, beginnend am 24.12. eines Jahres
- ❖ Beginn ist um Mitternacht des 24.12., Ende Mitternacht des 5.1.. Der 6.1. ist der Beginn der neuen Zeit. 😊
- ❖ Jede Rauhnacht steht mit einem Monat des folgenden Jahres in Verbindung und wird als Omen verstanden

# Blick in die Weltenseele

Von Jutta Stemmer, [www.astrologie-in-muenchen.de](http://www.astrologie-in-muenchen.de)

2020

Im zu Ende gehenden Fischezeitalter wird gefragt, wie wir mit der Liebe und dem Mitgefühl uns und anderen gegenüber umgehen und wie weit wir in Kontakt mit unserer spirituellen Seele sind.

Die destruktiven Ausformungen dieser Energie sind Weltflucht, Hilflosigkeit, Opferrollen, Täuschung, Wegsehen, Scheinwelten und vage Ängste.

2021 Wassermannzeitalter

Wassermann ist ein kollektives Zeichen mit dem Herrscher Uranus, der die eigene Schöpfungskraft und die Individualität in den Vordergrund stellt. Sie ist mental ausgerichtet, visionär und revolutionär und legt den Fokus auf Neuschöpfung und Fortschritt. Eine weitere Eigenschaft dieser Energie sind Distanziertheit und Vernetzung...Wassermann-Energie bedeutet für viele Menschen Freiheit und Freiwilligkeit

# Blick in die Weltenseele

Jupiter und Saturn, beenden ihren 200-jährigen Erdzyklus und treffen sich zur Wintersonnwende im Wassermannzeichen.

Wenn Gesellschaftsplaneten in Konjunktion mit geistigen Planeten gehen, werfen sie die Frage auf, wie wir **als Gesellschaft zu** den kollektiven Themen des jeweiligen Planeten stehen, in diesem Fall zu **Macht- und Ohnmacht, Transformation, Integrität, Ehrlichkeit, Wahrheit, Wandlungsfähigkeit** und zu Übergängen. Dass auch in weiten Teilen noch der absteigende Mondknoten an den Begegnungen beteiligt war, weist darauf hin, **dass Altlasten entsorgt werden wollen, aber auch, dass wir mit Ängsten und Erwartungen konfrontiert werden, die lange zurückliegen. Saturn bezieht sich dabei auf gesellschaftliche Normen**, Richtlinien, Formalitäten, Gesetze, Verordnungen, Einschränkungen, etc. **Jupiter steht für Ansprüche und Erwartungen, religiöse und ethische Vorgaben, moralische Werte**, Bildung, Wachstum und Grenzenlosigkeit. Das heißt, dass die Auseinandersetzung mit genau diesen Themen dem Neubeginn der Gesellschaftsplaneten im Wassermann vorausgeht. Dieser Übergang findet vom Steinbock- ins Wassermann-Zeichen statt. Und auch hier **baut das Neue auf dem Alten auf** und konfrontiert uns damit, ob und wie wir die Steinbock-Energien in unserem Leben und unserem Alltag integriert haben und vor allem in welcher Form. **Dazu gehört der Themenkomplex Eigen-Verantwortung, Klarheit, Realitätssinn, Sicht auf das Wesentliche, das rechte Maß** usw. ...

# Die Rauhnächte



# Vorbereitung

- ❖ Befreie Dich von emotionalen Altlasten wie beispielsweise Streitereien mit wichtigen Personen. Sprecht euch aus und lass Vergangenes hinter dir
- ❖ Bringe Geliehenes zurück
- ❖ Zahle offene Rechnungen, begleiche Schulden
- ❖ Kläre Ungeklärtes
- ❖ Mache gründlich sauber
- ❖ Sortiere aus und verschenke, was dich nicht mehr glücklich stimmt
- ❖ Räuchere gründlich am 21.12. zur Wintersonnwende
  
- ❖ Plane ausreichend Zeit nur für dich – jeden Tag voller Freude und Ruhe
- ❖ Einstimmung schon in der Adventszeit
- ❖ Reserviere dir jeden Tag ein ausreichend großes Zeitfenster für deine Einkehr
- ❖ Richte dir einen schönen Bereich / Raum ein, an dem du deine täglichen Reflexionen machst
- ❖ Besorge dir ausreichend Räucherwerk

# Räucherwerk

## Zubehör:

- ❖ Räucherschale, Räuchersand und Kohle
- ❖ Sprühflasche mit Duftwasser
- ❖ Stövchen oder Muschel (Abalone)
- ❖ eine Feder

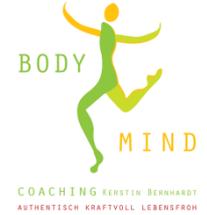
## Räucherkräuter zur Reinigung:

- ❖ Salbei: starke Reinigungskraft, kräftigt und stärkt
- ❖ Kampfer: energetische Reinigung, löscht alte Informationen
- ❖ Wacholderholz- und Beeren: für Schutz und Sicherheit, gibt Mut und vertreibt negative Einflüsse
- ❖ Myrrhe: sorgt für Klarheit, Reinheit und bringt Frieden
- ❖ Drachenblut: starke Reinigungskraft, nicht alleine verwenden

## Räucherkräuter energetisierend:

- ❖ Angelikawurzel: erhellt die Raumschwingung
- ❖ Duft-Rosen-Honigweihrauch: wunderbar aufladend
- ❖ Weihrauch: bringt Segen, erhöht die Energie
- ❖ Schafgarbe: unterstützt das ankommen bei sich selbst und hilft Kraft im Alltag zu finden.
- ❖ Styrax: gibt Wärme und Geborgenheit, öffnet für die Liebe und löst seelische Verspannungen
- ❖ Tonkabohne: innere Geborgenheit

# Räuchern



**Nimm den Raum, den du reinigen magst mit deinen Sinnen wahr...**

Gibt es Gegenstände, Möbelstücke, Ecken die sich besonders anfühlen? Wie empfindest du den Raum? Ist er eher eng, weit, luftig, stickig? Welche Ecken fühlen sich eher dicht und dunkel an? Wie siehst du den Raum? Entsteht ein Bild in dir? Wie kannst du ihn in Harmonie bringen, zu einem Wohlfühlraum machen? Willst du noch „ausmisten“, aufräumen, entrümpeln?

Räuchern (sh. Perchnacht):

## **1. Runde**

Verwende stark einigende Kräuter wie Salbei, Kampfer

## **2. Runde**

Aufladende und harmonisierende Kräuter wie Weihrauch und Tonkabohne

## **3. Runde**

Mit dem Duftspray nimmst du den Rauch aus dem Zimmer und klärst die Luft

# Wintersonnwende - Ritual

- ❖ 21./ 22.12. Wintersonnwende, längste Nacht des Jahres, Wiederkehr des Lichts
- ❖ Schreib auf einen Zettel, was du loslassen, freigeben magst, was dich behindert und blockiert, was dich verletzt hat, was du getan hast, das du bereust
- ❖ Schreibe einen Brief an deine Spirits und danke ihnen, dass sie das „Auflösen“ für dich in die Wege leiten und was du sonst noch schreiben magst.
- ❖ Versuche dir irgendwo ein schönes Feuer zu entzünden: wirf hinein, was dir nicht mehr wohl tut, was du loslassen magst, verbrenne Ballast, den du nicht mehr brauchst.
- ❖ Danach und zum Abschluss des Feuer-Rituals gib deinen Brief an die Spirits ins Feuer. Verteile Nüsse und Futter für die Waldbewohner
- ❖ Schreibe dir 13 Zettel für das neue Jahr und lege sie in eine Schale. Darauf notierst du je einen Aspekt, z.B.:  
deine Werte, die du bewusster leben magst, Verhaltensweisen, die du ändern magst.....je Rauhacht ein Zettel, 13. = Jahresmotto am Morgen, diesen wirst du erst am Morgen des 6.1. öffnen.

The image shows a vast landscape of mountain ranges. The mountains are layered, with the closest ones in the foreground and more distant ones fading into a soft, hazy blue. The sky is a pale, warm tone, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is serene and quiet.

# Rituale für die Rauhnächte

# Rituale während der Ruhnächte

- ❖ (Tägliche) Tarot- oder Orakelkarten ziehen
- ❖ Räucherzeremonien
- ❖ Traumtagebuch führen
- ❖ Meditieren oder Kontemplieren
- ❖ Tagebuch schreiben
- ❖ Spaziergänge machen
- ❖ Essen an die Spirits als Dank
- ❖ Naturwesen beobachten
- ❖ 13 Wünsche – 12 + 1
- ❖ Qualitäten des Tages beachten – Ereignisse deuten

# RAUHNÄCHTE

A close-up photograph of a pine cone and its surrounding branches, heavily coated in white frost. The pine cone is the central focus, with its scales clearly visible despite the frost. The branches are thin and dark, also covered in a layer of white snow. The background is a solid, clear blue sky, which makes the white frost stand out prominently. The lighting is bright, suggesting a sunny day, which creates a high-contrast scene.

Jede Rauhnacht steht  
mit einem Monat des  
folgenden Jahres in  
Verbindung und wird  
als Omen verstanden

# Die einzelnen Nächte

24.12./ 25.12.

1. Rauhnacht - Januar „Glöckelnacht“  
Familie – Wurzeln – Stabilität

Bring Heilung in dein Fundament. Schau auf deine Wurzeln, braucht hier etwas Hinwendung? Wie kannst du dich erden? Was bringt dich ins Urvertrauen? Was lässt dich deine Einzigartigkeit spüren und ins Leben tragen? Wem fühlst du dich verbunden? Lässt du dich in Rollen zwingen, die dir nicht gut tun? Verbinde dich mit deinen Ahnen!



Mach der Natur ein Geschenk. Zünde für all deine Lieben eine Kerze an und erde dich ganz bewusst. Mach ein persönliches Ritual für Glück und Wohlstand.

25.12./ 26.12.

2. Rauhnacht - Februar  
innere Führung – Selbstbestimmung – Frieden in mir

Gehe in die Stille und verbinde dich mit ihr – welche Begleiter sind im neuen Jahr an deiner Seite – welcher Engel / Krafttier / Baum / Pflanze / Stein / Element – was ist noch zu klären, um in Frieden zu kommen? welche Ziele hast du für 2021?



Geh bewusst in die Stille, lausche auf das, was kommt

## 3. Rauhnacht - März

26.12./ 27.12.

Herzöffnung – Vergebung und Mitgefühl - Wunder

Wer war für dich da, wenn es dir nicht gut ging? Wer hat dich durch das Jahr begleitet? Wem hast du Freude und Glück gebracht, deine Hand gereicht? Wer oder was hat dich Energie gekostet? Wem oder was gilt es noch zu vergeben, was ist in Balance zu bringen? Welche Wunder durftest du erleben?

- ★ Öffne dein Herz und vergib dir und anderen. Mach eine Herzmeditation: Ho o pono `pono oder die Mettameditation. Spüre, wie sich Vergebung anfühlt und öffne dich für neue Erfahrungen mit offenem Herzen. Lass Licht und Wärme in dein Herz einströmen, atme es tief ein und lass es durch deinen Körper fließen.
- ★ Erstelle heute deine Wunschliste für 2021 – lausche tief in dich hinein, welche Wünsche kommen wirklich aus dem Herzen? Was ist dir für das neue Jahr ein echtes Herzensanliegen? Was erfüllt und erfreut dich und wovon möchtest du mehr in deinem Leben haben?
- ★ Bastle deine persönliche VisionBoard für 2021, kunterbunt und aus dem Herzen

## 4. Rauhnacht - April

27.12./ 28.12.

Auflösen, was blockiert – Wandlung von Negativem

Erkenne deine eingefahrenen Muster die verhindern, Neues in deiner Welt willkommen zu heißen. Wandle heute, was in den vergangenen Tagen nicht optimal lief. Unstimmigkeiten? Streitereien? Innere Unruhe und Verärgerung? Wetter? Arbeit? Gesundheit? Bereinige und stell die Weichen neu!



Schreibe alles auf einen Zettel, was dir dazu in den Sinn kommt, alles was du gerne anders gehabt hättest. Schreibe dann auf einem neuen Zettel dein neues Drehbuch alles so, wie du es dir wünschst: , friedvoll, wunderbar, harmonisch... verbrenne den ersten Zettel , visualisiere dabei, wie die Ereignisse in einer lila Flamme verbrennen und sich auflösen. Dann dreh den Film in den buntesten Farben weiter – lass ein helles, strahlendes Licht auf die Ereignisse scheinen und gestalte sie dann so, wie du es gerne haben magst. Sieh alles ganz genau, fühle, spüre so intensiv es dir möglich ist. Bedanke dich am Schluss und spüre die Dankbarkeit für die Flamme.

## 5. Rauhnacht - Mai

28.12./ 29.12.                      Freundschaft würdigen – Respekt – Mut – Verbindung

Bist du dir selbst und anderen die Freundin, die du dir wünschst, die du sein möchtest? Was ist dir wichtig in Freundschaften? Was gibst du, was empfängst du? Sind deine Freundschaften in einer guten Balance von Geben und Nehmen? Welche Verbindung möchtest du lockern oder stärken? Ging eine Freundschaft in die Brüche und sie braucht noch Vergebung, Würdigung? Welche neuen Erfahrungen wünschst du dir im kommenden Jahr? Wo hast du dir selbst noch nicht vergeben? Welche Beziehungen geben dir Kraft und welche zehren? Hab den Mut dich zu zeigen, auszusprechen, was schon lange gesagt werden sollte...

★ Reflektiere all diese Fragen in Ruhe, in der Stille deines Herzens. Sieh dich in der Verbindung mit deiner Freundin, vielleicht verbindet euch ein Band oder ihr steht in einem von außen gehaltenen Kreis? Betrachte euch, wie ihr so steht und warte, wie sich das Bild verändert, wenn du einen Lichtstrahl auf euch hinabscheinen lässt. Gibt es Flecken, die nicht verbunden sind, die besonderer Aufmerksamkeit bedürfen? Geh in Kontakt mit diesen Stellen und schau, was es braucht. Dann gib genau das hinein und lasse los. Vertraue, dass alles zu deinem höchsten Wohle geregelt werden wird.

## 6. Rauhnacht - Juni

29./ 30.12.

Bereinigen – Heilen – Befreien - Schatten

Was willst du im alten Jahr zurück lassen? Welche Momente gibt es, in denen du dir selbst fremd warst? Wann und wie kam deine innere Ordnung durcheinander? Stelle dich dem Unbekannten in dir, deinen Schattenseiten, mach sie sichtbar und nimm ihnen so die Unberechenbarkeit.

★ Welche Momente gab es, in denen du dir selbst fremd warst? Was hat dich geängstigt? Welche Angelegenheiten waren unangenehm und weshalb? Was war dein Anteil daran? Welche Angewohnheiten magst du im alten Jahr zurück lassen und welche neuen Verhaltensweisen stattdessen willkommen heißen? Wer ist das strahlende Gegenüber deines Schattenanteils, dem du vielleicht zum ersten Mal begegnet bist? Würdige den Schatten und erkenne ihn an. So verliert er seine Bedrohlichkeit. Hol dir, wenn du magst deine Engel oder ein Krafttier zu Hilfe bei dieser Übung. Bitte um deren Geleit, um Führung und Unterstützung. Bitte um deren Botschaften für die Zukunft.

# 7. Rauhnacht - Juli

30./ 31.12.

Übergang - Vorbereitung auf das Neue – Annehmen was ist

Bereite dich auf das Neue vor. Schaffe Platz für das, was kommen mag. Öffne dich für den Beginn des neuen Jahres. Was willst du im neuen Jahr in deinem Leben willkommen heißen? Der Übergang von Altem ins Neue eröffnet neue Möglichkeiten. Verändere aktiv, was du neu gestalten magst. Werde aktiv, schau genau hin mit wachen Augen und offenem Herzen. Erkenne was dein Herz dir sagt!

★ Meditiere und ruf den Jahresgeist 2020 zu dir, bitte ihn dir zu zeigen, was wichtig ist, zurückzulassen. Sei offen und lass wirklich alles auftauchen! Wirf alles ab, was dich hindert, in deiner vollen Kraft zu sein. Erkenne, was du lernen durftest, wofür die Ereignisse hilfreich waren. Sei dankbar für all deine Herausforderungen – sie lassen dich wachsen! Danke all deinen geistigen Begleitern und bitte sie dir zu helfen, wirklich alles loslassen zu können. Schreibe dann all die Ereignisse auf einzelne Zettel. Nimm deine Räucherschale, leg Salbei und/oder Weihrauch hinein und verbrenne einen Zettel nach dem anderen in vollem Bewusstsein. So wie es vor dir verbrennt, löst es sich in dir auf!

★ Nimm ein Salzbad mit feinen Ölen. Wasch das Alte ab, gib ins Wasser, was du zurücklassen magst. Träume deinen Eintritt ins neue Jahr und das, was dir in 2021 begegnen darf. Erwecke deine Vision 😊

## 8. Rauhnacht - August

31.12./ 01.01.

Neubeginn – Glück und Segen – Wohlwollen - Schöpferkraft

Wünsche allen Menschen in deinem Umfeld Glück. Sei im Kreise deiner Lieben, sei in Harmonie mit dir und der Natur, deiner Umgebung. Begrüße das neue Jahr mit einem inneren und äußeren Lächeln. Danke für das Leben und was es dir ermöglicht. Verbinde dich mit deinem Körper und danke ihm dafür, dass er immer und in jeder Sekunde für dich da ist. Ehre ihn.

★ Meditiere und ehre deinen Körper. Lächle dir und deinem Herzen zu, spüre Dankbarkeit in dir aufsteigen. Lass dieses Licht der Dankbarkeit aus deinem Herzen, sich aus deiner Mitte deines Körpers verströmen in jede einzelne Zelle, in jedes Organ, jeden Muskel, jeden Knochen. Lass es strömen und fühle die Dankbarkeit für dieses Wunderwerk Körper am ersten Tag des neuen Jahres. Intensiviere dieses Gefühl und halte es solange du kannst. Dann bleib in diesem großartigen Gefühl eine Weile still sitzen, spüre nach, bevor du langsam in den ersten Tag des neuen Jahres zurückkehrst.

★ Bring Essen, Blumen oder Kräuter in die Natur, danke den Spirits und den Engeln, den Naturwesen und Pflanzengeistern für ihr Dasein, für ihre Begleitung, dafür, dass sie immer an deiner Seite sind.

## 9. Rauhnacht - September

01.01../ 02.01.            Licht - Empfangen- Segnen – Empfangen - Wachstum

Heute ist der Tag der Segnung des neuen Jahrs. Heiße willkommen, was dich künftig wachsen lassen wird, segne Alle und Alles um dich herum. Lade den Segen in dein Leben ein. Der christliche Begriff Segen entspricht dem lateinischen Wort benedictio, abgeleitet von benedicere aus bene („gut“) und dicere („sagen“), also eigentlich von jemandem gut sprechen, jemanden loben, preisen.

★            Zünde eine Kerze an, entzünde dein Räucherwerk für Segnung, Licht und Glück. Werde ganz still und dann lasse dich ein, auf die Begegnung mit den einzelnen Monaten des neuen Jahres. Lade dein inneres Licht ein, das Licht der Quelle allen Seins, vom Kopf abwärts durch dich hindurch zu fließen. Wenn du es im Herzen wahrnimmst, beginne mit der Segnung der einzelnen Monate. Geh in Kontakt mit dem Januar, lass das Licht hineinfließen und warte, was sich zeigt. Sei offen, aufmerksam auf jede Regung und schau genau hin, fühle und spüre.... So mache das mit jedem Monat. Schreibe in dein Büchlein, was du wahrgenommen hast.

# 10. Rauhnacht - Oktober

02.01../ 03.01.            Visionen – Erkenntnisse – Achtsamkeit - Weisheit

Du hast immer und zu jeder Zeit die freie Entscheidung, deinen Weg zu gestalten. Mache dir heute bewusst, wie du die Kraft deiner Gedanken nutzt. Wie setzt du deine Kreativität, deine Schöpferkraft ein? Wohin lenkst du deine Aufmerksamkeit? Wie und wofür verwendest du deine Lebensenergie? Tust du Dinge die dich glücklich machen? Hörst du auf deine innere Stimme, deine innere Weisheit? Wie gehst du mit den Signalen deines Körpers, deines Herzens und des Bauchs um?

Gestern ist vorbei, morgen noch nicht da – HEUTE ist der Tag, an dem du lebst und deine Erfahrungen machst! Sei Gestalterin deines Lebens! Achte darauf, wie du deine Tage lebst.

★            Was möchtest du künftig an deinem Tun verändern? Wohin wirst du dich neu ausrichten? Welche Gewohnheiten dürfen gehen und Raum schaffen für neues Erleben? Welcher Bereich deines Lebens darf sich zum Besseren wandeln? Was möchtest du ganz konkret dazu beitragen, dass sich dein Leben in den von dir gewünschten Situationen zum Besseren hin ausrichtet? Schreib es auf und benenne deinen ersten Schritt, den du vielleicht schon heute tun wirst! Beginne in den nächsten 48 Stunden mit dem ersten Schritt.

# 11. Rauhnacht - November

03.01../ 04.01.            Loslassen – Abschied nehmen - Wandel

Erinnere dich daran, dass deine Lebenszeit hier auf unserem schönen Planeten begrenzt ist. Nichts bleibt wie es ist, alles ist in stetigem Wandel, es ist ein Kommen und Gehen um wieder neu zu werden. Nutze die Zeit zu deinem Besten!

★            Was ist dir wichtig in deinem Leben? Stell dir vor, am Ende deines Lebens errichten deine Freunde ein Museum voller Bilder deines Lebens. Welche Bilder werden dort hängen? Wo und wie zeigen sie dich? Was steht da geschrieben?

★            Mach dir schöne Musik an, vielleicht lässt du dein Räucherschälchen mit einem harmonisierenden Kraut brennen und zündest eine Kerze an. Verbinde dich mit deinem Wesenskern, tief in deiner Mitte. Frage dich, was endgültig vorbei ist und was du nun wirklich ganz und gar gehen lassen kannst. Wofür gibt es dann Platz in deinem Leben? Gibt es etwas, das endlich gehen will, du aber noch verzweifelt daran festhältst? Schau hier gut und genau hin: welche Erfahrungen, Menschen, Geschehnisse binden deine Aufmerksamkeit, blockieren dich. Was könnte an dessen Stelle entstehen, wie würde deine Lebensenergie fließen, wenn du dich entscheidest, dies frei zu geben? Verabschiede auf deine Weise, was du bereit bist, gehen zu lassen. Würdige es für seine Begleitung bis heute und bedanke dich für die Freiheit, die nun entsteht.

## 12. Rauhnacht - Dezember

04.01../ 05.01.

Gnade– Selbstwertschätzung - Würde

Bevor sich das Tor zur Anderswelt in der Nacht auf den 6. Januar wieder schließt, heißt es heute genau zu betrachten, wie wir mit uns selbst in Verbindung stehen. Zeige dein wahres ICH und trage es strahlend in die Welt, voller Würde und Hochachtung vor dir selbst.

Räuchere heute noch einmal ausgiebig!

★ Frage dich heute: lebst du selbstbestimmt oder bestimmt dich das Leben, die Anderen? Worin bist du besonders? Erlaubst du dir selbst, im Mittelpunkt deines Lebens zu stehen? Wie gut kannst du Nein sagen, für deine eigenen Bedürfnisse eintreten? Worauf in deinem Leben bist du besonders stolz? Wurde deine Würde schon einmal verletzt und wie hast du darauf reagiert? Würdigst du dich und dein Tun? Welchen Platz nimmst du in der Welt ein?

★ Schau zurück auf die vorangegangenen Tage und Nächte und prüfe, was nicht so gut gelaufen ist. Wandle es, wie zur 4. Rauhnacht beschrieben.

★ Vorm zu Bett gehen nimm ein grandioses „Kaiserinnenbad“ und genieße dich in vollen Zügen. Verwöhne deinen Geist, deinen Körper und deine Seele.

Gib in dein Badewasser mind. einen Liter Milch, ausreichend Honig, Rosenöl und Rosenblätter. Zünde Kerzen an, wenn du magst, auch einen Wohlfühlduft und mach dir schöne Musik an. Feiere dich!

# Die Tore schließen sich

05.01../ 06.01.

Perchtnacht

Die Tore schließen sich – das Neue beginnt – Segne das Neue

Heute schließt sich das Tor zur Anderswelt. Nachdem in der letzten Nacht die Perchten ausgezogen sind um die Dunkelheit und die Zeit des Todes zu zeigen, strahlt ab heute ein goldenes Leuchten in die Welt. Die Zeit der Dunkelheit ist endgültig vorbei. Die Weichen für das neue Jahr sind gestellt.

Räuchere mit Salbei, Drachenblut, Copal und Beifuss noch einmal gründlich alle Räume und Ecken aus. Beginne in der Mitte der Raums, dann bewege dich gegen den Uhrzeigersinn hin zur Tür. Wenn du magst, klatsche danach die Ecken von unten nach oben frei. Öffne nun alle Türen und Fenster, lass das Alte und Verbrauchte hinausziehen, wedle es mit deiner Feder zur Tür oder zum Fenster hinaus. Lass ein paar Minuten geöffnet, bevor du schließt und dann mit Palo Santo und / oder Mariengras in jedem Raum das Gute und das Glück willkommen heißt. Starte wieder in der Mitte des Raums und gehe nun im Uhrzeigersinn durchs Zimmer. Räuchere auch ganz bewusst in die Ecken!

Mach dir bewusst, dass du an jedem Tag die Wahl hast, dass du dich für Licht oder Dunkel entscheidest! Nutze die Herausforderungen in deinem Leben um zu wachsen.



**Nichts ist beständiger  
als der Wandel**

# LASS UNS IN KONTAKT BLEIBEN

[WWW.KB-BODYMINDCOACHING.DE](http://WWW.KB-BODYMINDCOACHING.DE)

---



**Body Mind Coaching**



**kb\_bodymindcoaching**