

Die Magie der Rauhnächte

Workbook 2022/23





INHALT



01 Erste Rauhnacht

Wurzeln finden/Basis/Ahnen

S. 04

02 Zweite Rauhnacht

Stille finden/Höheres Selbst/Selbstbestimmung S. 12

03 Dritte Rauhnacht

Herzöffnung/Verbinde Dich mit Deinem Herzen S. 19

04 Vierte Rauhnacht

Innere Weisheit/Auflösung S. 26

05 Fünfte Rauhnacht

Selbstliebe/Liebe/Freundschaft

S. 33

06 Sechste Rauhnacht

Die Gefühle umarmen/Bereinigung/Loslassen S. 40

07 Siebte Rauhnacht

Vorbereitung auf das Neue

S. 47

08 Achte Rauhnacht

Entscheidung treffen/Neuanfang/Geburt

S. 54

09 Neunte Rauhnacht

Verzeihen/Versöhnen/Frieden schließen

S. 61

10 Zehnte Rauhnacht

Herzensziele entdecken/Visionen entwickeln

S. 68

11 Elfte Rauhnacht

Dankbarkeit, Transformation, Wandlung, Tod, Abschied, Loslassen

S. 76

12 Zwölfte Rauhnacht

Zum Licht erwachen/Integration

S. 83

Die erste Ruhnacht

25. DEZEMBER ~ JANUAR

THEMA

Altes abschließen. Verbinde
Dich mit Deinen Wurzeln

MONAT

Januar

TIERKREISZEICHEN

Steinbock

ARCHETYP

Die wilde Frau





Erste Rauhnacht

24./25. DEZEMBER

Verbrenne deinen 1. Wunsch

Die **erste** Rauhnacht beginnt am 25.12. um 0.00 Uhr und endet um 23.59 Uhr. Sie steht für den Monat **Januar**. Im Januar sind die Nächte noch lang, rauh und kalt. Du darfst langsam in das neue Jahr gleiten, Deine **Wurzeln** finden und Dich mit **Deinen Ahnen** verbinden. Auch ein Baum braucht starke Wurzeln um die Stürme des Jahres zu überstehen. Lass Dir Zeit und finde Rituale für Dich, die Dir helfen.

Es ist der erste Monat im neuen Jahr und das Thema ist hier das **langsame, behutsame Ankommen** im neuen Jahr. Es ist die Zeit, in dem die Vorbereitungen getroffen werden, damit unsere guten Vorsätze auch wirklich in die Tat umgesetzt werden. Wir schaffen das **Fundament** für das bevorstehende Jahr.



Thema: Wurzeln, Basis, Ahnen

Monat: Januar

Astrologisches Tierkreiszeichen: Steinbock

Archetyp: Die wilde Frau

Deine Rituale für heute:

- Aufräumen und Reinigen
- Nimm ein Bad mit Meersalz und Natron (siehe Rezepte)
- Räuchern
- Zieh eine Karte aus Deinem Kartendeck
- **Verbrenne Deinen 1. Wunsch**
- Verbinde Dich mit Deinen Ahnen und danke allen weiblichen Vorfahren, denn ohne sie wärest Du heute nicht hier.
- Zünde eine Kerze für all Deine Vorfahren an und stell sie an einen sicheren Ort vor die Tür oder ins Fenster oder ins Fenster.
- Mach der Natur ein Geschenk und leg es mit einer Intention an einen Baum.
- Meditation



Erste Rauhnacht

24./25. DEZEMBER

Verbrenne deinen 1. Wunsch

Fragen, die Du Dir heute stellen kannst:

- Wo sind meine Wurzeln?
- Was brauche ich, um mich geborgen zu fühlen?
- Was gibt mir Halt und Sicherheit?
- Wer sind meine Ahnen/Vorfahren?
- Was habe ich ihnen zu verdanken?
- Wofür bin ich dankbar?
- Was habe ich gelernt?
- Wer hat mich begleitet?
- Was nehme ich mit, was lasse ich los?



Musiktipps für heute:

- Running With The Wolves von Aurora
- Lilith von Geter Gundry

Räucherempfehlung:

Salbei, Bartflechte, Mistel, Beifuß, Styrax, Zimtrinde, Kardamom

Affirmation:

Ich bin geerdet und in meiner Kraft.

Erste Rauhnacht

24./25. DEZEMBER

Journaling

Morgens: Schreib Deinen Traum auf. Was hast Du heute Nacht geträumt?
Wie hast Du Dich im Traum gefühlt?

Abends: Beschreibe Deinen Tag. Wie hast Du Dich gefühlt? Was war heute besonders?

Ziehe eine Karte für den Januar.
Was steht drauf und wie geht es Dir damit?

Erste Rauhnacht

24./25. DEZEMBER

Journaling

Wo sind meine **Wurzeln**?

Was brauche ich um mich **geborgen** zu fühlen?

Was gibt mir **Halt** und **Sicherheit**?

Erste Rauhnacht

24./25. DEZEMBER

Journaling

Wer sind meine **Ahnen/Vorfahren**?

Was habe ich ihnen zu verdanken?

Wofür bin ich **dankbar**?

Erste Rauhnacht

24./25. DEZEMBER

Journaling

Was habe ich gelernt?

Wer hat mich begleitet?

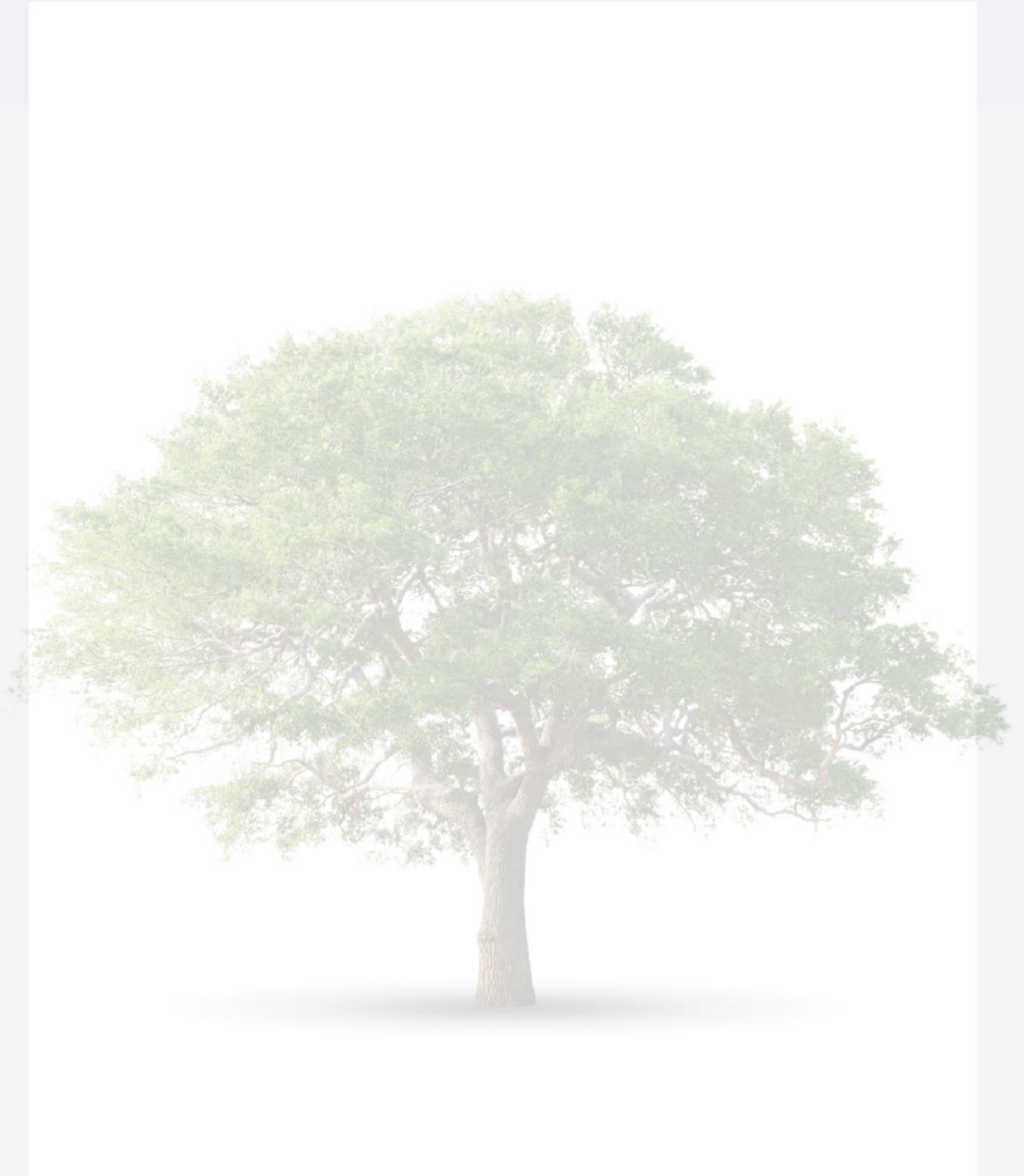
Was nehme ich mit, was lasse ich los?

Erste Rauhnacht

24./25. DEZEMBER

Stammbaum

Kennst Du Deine Wurzeln? Wenn Du Lust hast, kannst Du hier Deinen **Stammbaum** aufschreiben.



Die zweite Ruhnacht

26. DEZEMBER ~ FEBRUAR

THEMA

Stille Finden. Lausche & verbinde Dich mit Deinem Höheren Selbst.

MONAT

Februar

TIERKREISZEICHEN

Wassermann

ARCHETYP

Die Kriegerin





Zweite Rauhnacht

25./26. DEZEMBER

Verbrenne deinen 2. Wunsch

Am 26. Dezember um 00.00 Uhr tauchen wir ein in die 2. Rauhnacht. Sie wird dem Monat Februar zugeordnet.

Allmählich werden die Tage wieder länger und der **Frühling** schickt uns seine ersten Boten mit Blumen wie das **Schneeglöckchen** und die **Krokusse**. Am **2. Februar** feiern wir „**Maria Lichtmess**“ oder wie es in der keltischen Tradition genannt wird **Imbolc**. Manche lassen auch heute noch ihren Christbaum bis zu Maria Lichtmess stehen.

Samen, die vor dem Winter gesät wurden, warten im Dunkeln darauf, vom Licht und der Wärme geweckt zu werden. Und so wie die Samen warten, steht diese Rauhnacht in Verbindung mit den Themen inneres Licht und Höheres Selbst. Es geht aber auch darum, seine Samen zu hüten und zu nähren.



Thema: Stille finden/Höheres Selbst/Selbstbestimmung

Monat: Februar

Astrologisches Tierkreiszeichen: Wassermann

Archetyp: Die Kriegerin

Dein Ritual für heute:

- Aufräumen und Reinigen (geht immer)
- Mach einen schönen langen Spaziergang in der Natur und sammle Nüsse, Steine, Zweige und leg sie auf Deinen Altar
- Räuchern
- Mach Dir ein heißes Getränk und genieße Dein Zuhause
- Zieh eine Karte aus Deinem Kartendeck
- **Verbrenne Deinen 2. Wunsch**
- Meditiere
- Finde Dein Krafttier heraus
- Stell Dich vor den Spiegel und übe NEIN zu sagen.



Zweite Rauhnacht

25./26. DEZEMBER

Verbrenne deinen 2. Wunsch

Fragen, die Du Dir heute stellen kannst:

- Wer/was wird mich im neuen Jahr begleiten (Personen, Tiere, Energien, Kräfte, Edelsteine)?
- Welche Fragen brennen in mir?
- Was muss noch erlöst werden?
- Was bedeutet es für mich, mit mir in Frieden zu sein?
- Wofür kämpfe ich?
- Setze ich liebevoll Grenzen?
- Wo werden meine Grenzen von anderen missachtet?
- Erlaube ich mir, auch mal Nein zu sagen?
- Wo fällt es mir schwer Nein zu sagen bzw. Grenzen zu setzen?



Musiktipps für heute:

- The Power Is Here Now von Alexa Chellung
- Haseya von Ajeet Peia

Räucherempfehlung:

Mistel, Beifuß, Weihrauch, Styrax, Salz, Kardamomsamen, Sternanis

Affirmation:

Ich bin ein Geschenk für die Welt.

Zweite Rauhnacht

25./26. DEZEMBER

Journaling

Morgens: Schreib Deinen Traum auf. Was hast Du heute Nacht geträumt?
Wie hast Du Dich im Traum gefühlt?

Abends: Beschreibe Deinen Tag. Wie hast Du Dich gefühlt? Was war heute besonders?

Ziehe eine Karte für den Februar.
Was steht drauf und wie geht es Dir damit?

Zweite Rauhnacht

25./26. DEZEMBER

Journaling

Wer/was wird mich im neuen Jahr begleiten (Personen, Tiere, Energien)?

Welche Fragen brennen in mir?

Was muss noch erlöst werden?

Zweite Rauhnacht

25./26. DEZEMBER

Journaling

Was bedeutet es für mich, mit mir in Frieden zu sein?

Wofür kämpfe ich?

Setze ich liebevoll Grenzen?

Zweite Rauhnacht

25./26. DEZEMBER

Journaling

Wo werden meine Grenzen von anderen missachtet?

Erlaube ich mir, auch mal Nein zu sagen?

Wo fällt es mir schwer Nein zu sagen bzw. Grenzen zu setzen?

Die dritte Rauhnacht

27. DEZEMBER ~ MÄRZ

THEMA

Herz öffnen
Verbinde Dich
mit Deinem Herzen

MONAT

März

TIERKREISZEICHEN

Fische

ARCHETYP

Die Priesterin





Dritte Rauhnacht

26./27. DEZEMBER

Verbrenne deinen 3. Wunsch

Am 27. Dezember um 0.00 Uhr beginnt die dritte Rauhnacht, welche dem Monat März zugeordnet ist.

Das Monatsthema ist der **Neubeginn**, dass sich öffnen und keimen. So wie in der Natur langsam eine Öffnung beginnt und die ersten Knospen sprießen, so darfst auch Du Dich für das Wunder in Deinem Inneren öffnen. Was in Dir darf zum Ausdruck gebracht werden, was darf sich, vielleicht auch langsam, zeigen?

Jahreskreisfest: Am **21. März** feiern wir die **Frühjahrs-Tag-und-Nacht-Gleiche** oder **Ostara**, wie es auch genannt wurde. Endlich werden die Tage wieder länger als die Nächte. Die Sonnenstrahlen werden stärker und der Frühling hat den Winter besiegt.



Thema: Herzöffnung/Verbinde Dich mit Deinem Herzen

Monat: März

Astrologisches Tierkreiszeichen: Fische

Archetyp: Die Priesterin

Dein Ritual für heute:

- Aufräumen und Reinigen
- Räuchern
- Mach doch mal eine **Kakaozeremonie** für Dich
- Zieh eine Karte aus Deinem Kartendeck
- **Verbrenne Deinen 3. Wunsch**
- Mach eine Herzmeditation
- Danke einem Herzensmenschen von Herzen



Dritte Rauhnacht

26./27. DEZEMBER

Verbrenne deinen 3. Wunsch

Fragen, die Du Dir heute stellen kannst:

- Was lässt mein Herz strahlen?
- Was ist mein Herzenswunsch?
- Was tue ich am liebsten?
- Was macht mir Freude?
- Welche Wünsche wohnen tief in meinem Herzen?
- Was erfüllt mich?
- Folge ich meinen Träumen?
- Stärkt oder schwächt mich die Gesellschaft mit anderen?
- Kann ich Liebe bedingungslos annehmen und Liebe schenken?



Musiktipps für heute:

- Bountiful, Blissful, Beautiful von Bachan Kaur
- I Am What I Am von Gloria Gaynor

Räucherempfehlung: Wenn Du Lust hast räuchere heute doch mal mit einem Kräuterbuschen aus 9 Pflanzen. Du kannst aber auch alle anderen Kräuter oder Harze zum Räuchern verwenden. Trau Dich und versuche heute mal Deine eigene Räuchermischung zu kreieren.

Affirmation:

Ich bin genug. Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin.

Dritte Rauhnacht

26./27. DEZEMBER

Journaling

Morgens: Schreib Deinen Traum auf. Was hast Du heute Nacht geträumt?
Wie hast Du Dich im Traum gefühlt?

Abends: Beschreibe Deinen Tag. Wie hast Du Dich gefühlt? Was war heute besonders?

Ziehe eine Karte für den März.
Was steht drauf und wie geht es Dir damit?

Dritte Rauhnacht

26./27. DEZEMBER

Journaling

Was lässt mein Herz strahlen?

Was ist mein Herzenswunsch?

Was tue ich am liebsten?

Dritte Rauhnacht

26./27. DEZEMBER

Journaling

Welche Wünsche wohnen tief in meinem Herzen?

Was macht mir Freude?

Was erfüllt mich?

Dritte Rauhnacht

26./27. DEZEMBER

Journaling

Folge ich meinen Träumen?

Stärkt oder schwächt mich die Gesellschaft mit anderen?

Kann ich Liebe bedingungslos annehmen und Liebe schenken?

Die vierte Ruhnacht

28. DEZEMBER ~ APRIL

THEMA

Innere Weisheit
Auflösung
Transformation

MONAT

April

TIERKREISZEICHEN

Widder

ARCHETYP

Die Mutter/ Die Muttergöttin





Vierte Rauhnacht

27./28. DEZEMBER

Verbrenne deinen 4. Wunsch

Die vierte Rauhnacht öffnet am 28. Dezember ihre Türen und steht für den Monat **April**. Ein sehr sprunghafter Monat mit ständigen Wetterschwankungen. So wie das Wetter im April mal gut und mal schlecht sein kann, so darfst auch Du mal gute Tage und mal schlechte Tage haben. Die Frage ist nur, wie gehst Du damit um? Gibt es Dinge, die Du vielleicht auflösen möchtest? Und wenn ja, was darf sich heute lösen? Was möchtest Du ändern, transformieren? Am 30. April feiern wir **Beltane**, im irischen Kalender der Sommeranfang.

Die katholische Kirche erinnert heute an die unschuldigen Kinder, die getötet wurden, weil Herodes keinen anderen Herrscher an seiner Seite haben wollte. Man sagt, Frau Holle zieht mit ihnen in dieser Nacht durch die Gegend.



Thema: Innere Weisheit/Auflösung

Monat: April

Astrologisches Tierkreiszeichen: Widder

Archetyp: Die Mutter/ Die Muttergöttin

Dein Ritual für heute:

- Schreibe alles Negative auf, lass es raus! Du kannst Menschen auch einen Brief schreiben. Du musst ihn ja nicht abschicken.
- Reinigungsmeditation
- Reflektiere Dein Jahr
- Zieh eine Karte aus Deinem Kartendeck
- Verbrenne Deinen 4. Wunsch



Vierte Rauhnacht

27./28. DEZEMBER

Verbrenne deinen 4. Wunsch

Fragen, die Du Dir heute stellen kannst:

- Was hilft mir beim Loslassen von alten Dingen?
- Wie kann ich Negatives in Positives verwandeln?
- Welche unguten Gewohnheiten möchte ich verändern?
- Wer oder was schenkt mir Energie?
- Wer oder was raubt mir Energie?
- Was brauche ich, um mich gut zu fühlen?
- Was tut mir gut? Was nährt mich?
- Was muss noch erlöst werden?
- Mit welchen Menschen möchte ich weiterhin in Kontakt bleiben, mit wem nicht?



Musiktipps für heute:

- The Art of Letting Go von Fia
- Shake it off von Taylor Swift

Räucherempfehlung:

Mistel, Beifuß, Weihrauch, Styrax, Salz, Kardamomsamen, Sternanis

Affirmation:

Ich bin flexibel und beweglich.

Vierte Rauhnacht

27./28. DEZEMBER

Journaling

Morgens: Schreib Deinen Traum auf. Was hast Du heute Nacht geträumt?
Wie hast Du Dich im Traum gefühlt?

Abends: Beschreibe Deinen Tag. Wie hast Du Dich gefühlt? Was war heute besonders?

Ziehe eine Karte für den April. Was steht drauf und wie geht es Dir damit?

Vierte Rauhnacht

27./28. DEZEMBER

Journaling

Was hilft mir beim Loslassen von alten Dingen?

Wie kann ich Negatives in Positives verwandeln?

Welche unguten Gewohnheiten möchte ich verändern?

Vierte Rauhnacht

27./28. DEZEMBER

Journaling

Wer oder was schenkt mir Energie?

Wer oder was raubt mir Energie?

Was brauche ich, um mich gut zu fühlen?

Vierte Rauhnacht

27./28. DEZEMBER

Journaling

Was tut mir gut? Was nährt mich?

Was muss noch erlöst werden?

Mit welchen Menschen möchte ich weiterhin in Kontakt bleiben, mit wem nicht?

Die fünfte Rauhnacht

29. DEZEMBER ~ MAI

THEMA

Selbstliebe
Liebe
Freundschaft

MONAT

Mai

TIERKREISZEICHEN

Stier

ARCHETYP

Die Freundin





Fünfte Rauhnacht

28./29. DEZEMBER

Verbrenne deinen 5. Wunsch

Heute am 29. Dezember, der **fünften** Rauhnacht geht es um den Monat **Mai**. Der Frühling steht in voller Blüte und die Natur zeigt sich in ihrer ganzen Fülle. Thema für der heutigen Rauhnacht ist **Freundschaft** und **Liebe**, aber auch **Selbstliebe**.

Am **1. Mai** wird in den Frühling getanzt. Vielleicht ist Dir heute auch nach tanzen, dann tanz doch mal durch Deine Wohnung und verbinde Dich mit Deinen Gefühlen. Vielleicht magst Du Dir aber auch jemanden zum Tanzen einladen.

An diesem Tag geht es aber auch um **Vergebung**. Vielleicht gibt es etwas, was Du Dir schon lange vergeben solltest/möchtest. Dann mach gerne das **Vergebungsritual Ho'oponopono**. Du kannst aber auch anderen Menschen vergeben die Dich verletzt haben. Mehr zu diesem Ritual findest Du auch in meinem Journal unter Vergebungsritual.



Thema: Selbstliebe/Liebe/Freundschaft

Monat: Mai

Astrologisches Tierkreiszeichen: Stier

Archetyp: Die Freundin/Die Verbündete

Dein Ritual für heute:

- Tanze durch Deine Wohnung oder sing laut zu Songs die Du liebst
- Verbringe heute Zeit mit jemandem, den Du liebst oder sehr gerne hast
- Vergebungsritual – Ho'oponopono
- Zieh eine Karte aus Deinem Kartendeck
- **Verbrenne Deinen 5. Wunsch**



Fünfte Rauhnacht

28./29. DEZEMBER

Verbrenne deinen 5. Wunsch

Fragen, die Du Dir heute stellen kannst:

- Bin ich mir eine gute Freundin/ein guter Freund?
- Kann ich mich selbst lieben, so wie ich bin?
- Was brauche ich, um mir selbst zu vergeben, um mich selbst zu lieben?
- Was hab ich mir in diesem Jahr noch nicht verziehen?
- Wer sind meine Freunde?
- Wer tut mir gut?
- Wer nimmt mir Energie?
- Wie schließe ich Freundschaften?
- Wem möchte ich noch etwas vergeben?



Musiktipps für heute:

- Ho'oponopono Song von Aman, Hanayo & Susan Osborn
- Shake It Off von Florence & the Machine

Räucherempfehlung:

Rainfarn, Weihrauch, Styrax und Beifuß

Affirmation:

Ich lebe in Liebe und Harmonie mit meinen Mitmenschen.

Es tut mir leid
Bitte verzeihe mir
Danke
Ich liebe dich

Fünfte Rauhnacht

28./29. DEZEMBER

Journaling

Morgens: Schreib Deinen Traum auf. Was hast Du heute Nacht geträumt?
Wie hast Du Dich im Traum gefühlt?

Abends: Beschreibe Deinen Tag. Wie hast Du Dich gefühlt? Was war heute besonders?

Ziehe eine Karte für den Mai.
Was steht drauf und wie geht es Dir damit?

Fünfte Rauhnacht

28./29. DEZEMBER

Journaling

Bin ich mir eine gute Freundin/ein guter Freund?

Kann ich mich selbst lieben so wie ich bin?

Was brauche ich, um mir selbst zu vergeben, um mich selbst zu lieben?

Fünfte Rauhnacht

28./29. DEZEMBER

Journaling

Was hab ich mir in diesem Jahr noch nicht verziehen?

Wer sind meine Freunde?

Wer tut mir gut?

Fünfte Rauhnacht

28./29. DEZEMBER

Journaling

Wer nimmt mir Energie?

Wie schließe ich Freundschaften?

Wem möchte ich noch etwas vergeben? Mach hier gerne eine Liste.

Die sechste Ruhnacht

30. DEZEMBER ~ JUNI

THEMA

Gefühle umarmen
Übergang

MONAT

Juni

TIERKREISZEICHEN

Zwillinge

ARCHETYP

Die Heilerin





Sechste Rauhnacht

29./30. DEZEMBER

Verbrenne deinen 6. Wunsch

Heute sind wir bereits bei der Mitte der Rauhnächte angekommen. Mit dem **30. Dezember** steht diese Rauhnacht für den Monat **Juni**. Diese Nacht wird der Familie gewidmet und wird auch Bauernsilvester genannt. Es ist bereits Sommer und die Tage sind lang und warm. Am **20./21. Juni** feiern wir **Litha, Sommersonnenwende** oder **Mittsommer**. Genau ein halbes Jahr ist seit der Wintersonnenwende vergangen, die wir ja erst vor ein paar Tagen gefeiert haben. Es ist der Übergang vom Licht in die Dunkelheit. Denn da, wo Licht ist, ist auch Schatten. Es ist ein perfekter Zeitpunkt zu schauen, was wir bereits auf den Weg gebracht haben, wo wir etwas korrigieren dürfen, wo wir nachbessern sollten. In der heutigen Nacht, wie in jeder Nacht, braust die **Wilde Jagd** durch die raue Nacht und prüft die Menschen auf ihre Rechtschaffenheit. Um sie friedlich zu stimmen, wurden geweihte Speisen vor die Türe gestellt.



Thema: Die Gefühle umarmen/Bereinigung/Loslassen

Monat: Juni

Astrologisches Tierkreiszeichen: Zwillinge

Archetyp: Die Heilerin

Dein Ritual für heute:

- Entsorge Dinge, die Dir nicht mehr dienen, die Dich nicht mehr glücklich machen
- Schreibe auf einen Zettel alles, was Du nicht ins neue Jahr mitnehmen möchtest. Du kannst diesen Zettel heute verbrennen oder in der Sylvester Nacht vor 24 Uhr
- Aktiviere Deine innere Heilerin
- Zieh eine Karte aus Deinem Kartendeck
- **Verbrenne Deinen 6. Wunsch**
- Meditiere
- Lege etwas eßbares für die Tiere an eine geeignete Stelle



Sechste Rauhnacht

29./30. DEZEMBER

Verbrenne deinen 6. Wunsch

Fragen, die Du Dir heute stellen kannst:

- Was kann ich loslassen? Wovon kann ich mich befreien?
- Was ist noch nicht vergeben?
- Was braucht noch einen Abschluss?
- Was sind meine größten Ängste?
- Wie sieht meine Angst aus? Wo fühle ich die Angst?
- Entsorge Dinge, die Dir nicht mehr dienen, die Dich nicht mehr glücklich machen. Wie geht es Dir dabei?
- Lebe ich in meinem Rhythmus/Zyklus?
- Was in mir darf noch geheilt werden?
- Was habe ich bereits auf den Weg gebracht?



Musiktipps für heute:

- Man! I Feel Like A Woman! von Shania Twain
- Surrender von C.C. White

Räucherempfehlung:

Wacholder, Styrax, Salz und Mistel

Affirmation:

Wohlbefinden, Kraft und Vitalität durchfluten mich.

Sechste Rauhnacht

29./30. DEZEMBER

Journaling

Morgens: Schreib Deinen Traum auf. Was hast Du heute Nacht geträumt?
Wie hast Du Dich im Traum gefühlt?

Abends: Beschreibe Deinen Tag. Wie hast Du Dich gefühlt? Was war heute besonders?

Ziehe eine Karte für den Juni. Was steht drauf und wie geht es Dir damit?

Sechste Rauhnacht

29./30. DEZEMBER

Journaling

Was kann ich loslassen? Wovon kann ich mich befreien?

Was ist noch nicht vergeben?

Was braucht noch einen Abschluss?

Sechste Rauhnacht

29./30. DEZEMBER

Journaling

Was sind meine größten Ängste?

Wie sieht meine Angst aus? Wo fühle ich die Angst?

Entsorge Dinge, die Dir nicht mehr dienen, die Dich nicht mehr glücklich machen. Wie geht es Dir dabei?

Sechste Rauhnacht

29./30. DEZEMBER

Journaling

Lebe ich in meinem Rhythmus/Zyklus?

Was in mir darf noch geheilt werden?

Was habe ich bereits auf den Weg gebracht?

Die siebte Raurnacht

31. DEZEMBER ~ JULI

THEMA

Vorbereitung
auf das Neue

MONAT

Juli

TIERKREISZEICHEN

Krebs

ARCHETYP

Die Liebhaberin





Siebte Rauhnacht

30./31. DEZEMBER

Verbrenne deinen 7. Wunsch

Heute ist **Silvester**, dieser Tag steht ganz im Zeichen der Vorbereitung auf das neue Jahr. Heute ist der Tag der Feste – genau wie der Monat **Juli**, dem diese Rauhnacht zugeordnet ist.

Und noch ein Tipp. Wenn Du möchtest, dass Deine Wünsche und Ziele im neuen Jahr auch wahr werden, nimm Dir nicht zu viel vor. Kleine Schritte, kleine Änderungen sind oft mehr Wert!

Ich wünsche Dir einen entspannten Rutsch in ein gesundes, glückliches und lichtvolles neues Jahr!



Thema: Vorbereitung auf das Neue

Monat: Juli

Astrologisches Tierkreiszeichen: Krebs

Archetyp: Die Liebhaberin

Dein Ritual für heute:

- Nimm ein Bad und wasch alles Alte ab.
- Feiere mit Menschen. Tanze. Singe.
- Orakele, ziehe Karten, fasse gute Vorsätze.
- Trage neue rote Unterwäsche (verheißt Glück im neuen Jahr)
- Mach ein großes Feuer oder zünde eine Kerze an.
- Was bedeutet Hoffnung für Dich? Was wünschst Du Dir für das nächste Jahr?
- Zieh eine Karte aus Deinem Kartendeck
- **Verbrenne Deinen 7. Wunsch**
- Meditiere



Siebte Rauhnacht

30./31. DEZEMBER

Verbrenne deinen 7. Wunsch

Fragen, die Du Dir heute stellen kannst:

- Was möchte ich im neuen Jahr erreichen?
- Was wünsche ich mir von ganzem Herzen?
- Was möchte ich bestärken?
- Was möchte ich endgültig loslassen?
- Höre ich auf meine innere Stimme?
- Kenne ich meine Bedürfnisse?
- Sorge ich gut für mich?
- Was sind meine Vorsätze für das nächste Jahr?
- Was bedeutet Magie für mich?



Musiktipps für heute:

- Love My Life von Robbie Williams

Räucherempfehlung:

Weihrauch, Lavendel, Styrax, Fichtennadeln und Zimt

Affirmation:

Alles, was ich für meine Ziele brauche, steckt bereits in mir.

Siebte Rauhnacht

30./31. DEZEMBER

Journaling

Morgens: Schreib Deinen Traum auf. Was hast Du heute Nacht geträumt?
Wie hast Du Dich im Traum gefühlt?

Abends: Beschreibe Deinen Tag. Wie hast Du Dich gefühlt? Was war heute besonders?

Ziehe eine Karte für den Juli. Was steht drauf und wie geht es Dir damit?

Siebte Rauhnacht

30./31. DEZEMBER

Journaling

Was möchte ich im neuen Jahr erreichen?

Was wünsche ich mir von ganzem Herzen?

Was möchte ich bestärken?

Siebte Rauhnacht

30./31. DEZEMBER

Journaling

Was möchte ich endgültig loslassen?

Höre ich auf meine innere Stimme?

Kenne ich meine Bedürfnisse?

Siebte Rauhnacht

30./31. DEZEMBER

Journaling

Sorge ich gut für mich?

Was sind meine **Vorsätze** für das **nächste Jahr**?

Was bedeutet **Magie** für mich?

Die achte Rauhnacht

1. JANUAR ~ AUGUST

THEMA

Entscheidung treffen
Neuanfang
Geburt

MONAT

August

TIERKREISZEICHEN

Löwe

ARCHETYP

Die Künstlerin





Achte Rauhnacht

31. DEZEMBER / 1. JANUAR

Verbrenne deinen 8. Wunsch

Glückliches neues Jahr! Heute beginnt das neue Jahr und die Menschen wünschen sich **Glück** und verschenken **Glückssymbole**. Wir feiern bereits die achte Rauhnacht, die dem Monat **August** zugeordnet ist. Im August befinden wir uns in der Fülle, der vollen Kraft und Energie. Am **1./2. August** feiern wir eines von mehreren **Erntedankfesten**, **Lughnasadh**, das **Schnitterinnenfest**. Heute geht es aber auch um die künstlerische Seite in Dir.

Zur Jahreswende werden gerne **Glücksbringer** verschenkt. Der **Schornsteinfeger**, der die Tore zur **Anderswelt** sauber fegt und somit für eine bessere Wahrnehmung der unsichtbaren Welten sorgt, ist nur ein Symbol. Kennst Du die **Bedeutung** der anderen Symbole? Ich habe Dir noch ein paar Beispiele in meinem Journal aufgeschrieben.



Thema: Entscheidung treffen/Neuanfang/Geburt

Monat: August

Astrologisches Tierkreiszeichen: Löwe

Archetyp: Die Künstlerin

Dein Ritual für heute:

- Sende anderen Menschen Glück und Segenswünsche
- Verschenke Glückssymbole
- Male ein Glückssymbol
- Triff Dich mit Freunden, geh in die Natur
- Stell Blumen ins Wasser oder an einen Baum
- Tu alles, was Dich stärkt (Sport, Meditation, Spaziergang, gutes Essen)
- Zieh eine Karte aus Deinem Kartendeck
- **Verbrenne Deinen 8. Wunsch**
- Meditiere



Achte Rauhnacht

31. DEZEMBER / 1. JANUAR

Verbrenne deinen 8. Wunsch

Fragen, die Du Dir heute stellen kannst:

- Wem kann ich Glück wünschen?
- Was sind meine guten Wünsche?
- Glaube ich an mich selbst?
- Vertraue ich mir selbst?
- Habe ich mich selbst verwirklicht?
- Was macht mich besonders?
- Wie lebe ich meine künstlerische/kreative Seite?
- Wovon möchte ich mich inspirieren lassen?
- Wofür bin ich heute besonders dankbar?



Musiktipps für heute:

- Gentle With Myself von Karen Drucker
- Blessed We Are von Peia

Räucherempfehlung:

Wacholder, Weihrauch, Beifuß, Rainfarn, Styrax und Lavendel

Affirmation:

Ich bin in meinem Flow.

Achte Rauhnacht

31. DEZEMBER / 1. JANUAR

Journaling

Morgens: Schreib Deinen Traum auf. Was hast Du heute Nacht geträumt?
Wie hast Du Dich im Traum gefühlt?

Abends: Beschreibe Deinen Tag. Wie hast Du Dich gefühlt? Was war heute besonders?

Ziehe eine Karte für den August. Was steht drauf und wie geht es Dir damit?

Achte Rauhnacht

31. DEZEMBER / 1. JANUAR

Journaling

Wem kann ich Glück wünschen?

Was sind meine guten Wünsche?

Glaube ich an mich selbst?

Achte Rauhnacht

31. DEZEMBER / 1. JANUAR

Journaling

Vertraue ich mir selbst?

Habe ich mich selbst verwirklicht?

Was macht mich besonders?

Achte Rauhnacht

31. DEZEMBER / 1. JANUAR

Journaling

Wie lebe ich meine künstlerische/kreative Seite?

Wovon möchte ich mich inspirieren lassen?

Wofür bin ich **heute** besonders **dankbar**?

Die neunte Rauhnacht

2. JANUAR ~ SEPTEMBER

THEMA

Verzeihen
Versöhnen
Frieden schließen

MONAT

September

TIERKREISZEICHEN

Jungfrau

ARCHETYP

Die Jungfrau





Neunte Rauhnacht

1./2. JANUAR

Verbrenne deinen 9. Wunsch

Die **neunte** Rauhnacht ist mit dem Monat **September** verbunden, die Sonne hat bereits an Kraft verloren, der Spätsommer zeigt sich. Am 22./24.

September feiern wir das 3. Sonnenfest im Jahreskreis, die **Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche**.

Was waren Deine Vorsätze für das neue Jahr? Was davon kannst Du vielleicht jetzt schon in die Umsetzung bringen? Fang mit Minischritten an! Wenn wir etwas nachhaltig verändern wollen, dann braucht das Zeit und Geduld.



Thema: Verzeihen/Versöhnen/Frieden schließen

Monat: September

Astrologisches Tierkreiszeichen: Jungfrau

Archetyp: Die Jungfrau

Dein Ritual für heute:

- Erster Schritt zur Umsetzung Deiner Ziele
- Mach einen Spaziergang an der frischen Luft
- Danach genieße ein warmes Getränk Deiner Wahl
- Zünde heute noch mal eine Kerze für Deine Ahnen an
- Zieh eine Karte aus Deinem Kartendeck
- **Verbrenne Deinen 9. Wunsch**
- Meditiere



Neunte Rauhnacht

1./2. JANUAR

Verbrenne deinen 9. Wunsch

Fragen, die Du Dir heute stellen kannst:

- Was möchte ich im neuen Jahr ernten? Was sind meine Ziele?
- Was brauche ich, um meine Ziele zu verwirklichen? Mach eine Liste.
- Was tue ich für meine Gesundheit?
- Was brauche ich, um gesund zu sein?
- Wie kann ich mich mit meiner inneren Mitte verbinden?
- Wage ich es, meinem Bauchgefühl zu trauen?
- Was brauche ich, damit es mir gut geht?
- Welche Facette von mir möchte ich mehr ausleben?
- Wofür bin ich dankbar in meinem Leben?



Musiktipps für heute:

- September - Earth, Wind & Fire
- Purnamadah - Shantala

Räucherempfehlung:

Mistel, Weihrauch, Styrax, Salz und Kardamomsamen

Affirmation:

Ich bin aus Sternenstaub gemacht.

Neunte Rauhnacht

1./2. JANUAR

Journaling

Morgens: Schreib Deinen Traum auf. Was hast Du heute Nacht geträumt?
Wie hast Du Dich im Traum gefühlt?

Abends: Beschreibe Deinen Tag. Wie hast Du Dich gefühlt? Was war heute besonders?

Ziehe eine Karte für den September. Was steht drauf und wie geht es Dir damit?

Neunte Rauhnacht

1./2. JANUAR

Journaling

Was möchte ich im neuen Jahr ernten? Was sind meine Ziele?

Was brauche ich, um meine Ziele zu verwirklichen? Mach eine Liste.

Was tue ich für meine Gesundheit?

Neunte Rauhnacht

1./2. JANUAR

Journaling

Was brauche ich, um gesund zu sein?

Wie kann ich mich mit meiner inneren Mitte verbinden?

Wage ich es, meinem Bauchgefühl zu trauen?

Neunte Rauhnacht

1./2. JANUAR

Journaling

Was brauche ich, damit es mir gut geht?

Welche Facette von mir möchte ich mehr ausleben?

Wofür bin ich dankbar in meinem Leben?

Die zehnte Rauhnaht

3. JANUAR ~ OKTOBER

THEMA

Herzensziele entdecken
Visionen entwickeln

MONAT

Oktober

TIERKREISZEICHEN

Waage

ARCHETYP

Die alte Weise





Zehnte Rauhnaht

2./3. JANUAR

Verbrenne deinen 10. Wunsch

Die **zehnte** Rauhnaht ist mit dem **Oktober** verbunden. Im Oktober fängt die Natur an, sich zurückzuziehen, zu verabschieden. So steht auch dieser Tag für den **Rückzug** und den **Abschied**, **aber** auch für **Fülle** und **Visionen**. Die Rauh Nächte neigen sich schön langsam ihrem Ende und Du darfst Dir heute noch mal Zeit für Deine Visionen nehmen. Vielleicht möchtest Du Dir Dein eigenes **Vision Board** erstellen. Eine genaue Anleitung findest Du in meinem Journal.

Im **Jahreskreisfest** feiern wir am **31. Oktober Samhain** – die **Nacht der Toten** oder wie es in Mexico genannt wird, **Dia de los Muertos**.



Thema: Herzensziele entdecken/Visionen entwickeln

Monat: Oktober

Astrologisches Tierkreiszeichen: Waage

Archetyp: Die alte Weise

Dein Ritual für heute:

- Aufräumen und Reinigen
- Verbinde Dich mit Deinem Herzen und meditiere über Deine Vision
- Erstelle ein Vision-Board
- Ersten Schritt zur Umsetzung Deiner neuen Vorsätze
- Zieh eine Karte aus Deinem Kartendeck
- **Verbrenne Deinen 10. Wunsch**
- Meditiere



Zehnte Rauhnacht

2./3. JANUAR

Verbrenne deinen 10. Wunsch

Fragen, die Du Dir heute stellen kannst:

- Wie nutze ich meine Lebensenergie, meine Gedanken?
- Was ist meine Vision vom neuen Jahr?
- Welche Situation soll sich verändern und verbessern?
- Sind Körper und Seele im Gleichgewicht?
- Finde ich im Leben meine Balance?
- Bin ich mit mir selbst in Frieden?
- Was raubt mir meine Energie?
- Was kann ich tun, um meiner Vision einen Schritt näherzukommen?
- Wofür bin ich heute dankbar?



Musiktipps/Filmtipp für heute:

- Coco - Lebendiger als das Leben
- Devi Prayer von Craig Pruess & Ananda

Räucherempfehlung: Weihrauch, Styrax und Mistel

Affirmation:

Ich öffne mich meiner Vision.

Zehnte Rauhnacht

2./3. JANUAR

Journaling

Morgens: Schreib Deinen Traum auf. Was hast Du heute Nacht geträumt?
Wie hast Du Dich im Traum gefühlt?

Abends: Beschreibe Deinen Tag. Wie hast Du Dich gefühlt? Was war heute besonders?

Ziehe eine Karte für den Oktober. Was steht drauf und wie geht es Dir damit?

Zehnte Rauhnacht

2./3. JANUAR

Journaling

Wie nutze ich meine Lebensenergie, meine Gedanken?

Was ist meine Vision vom neuen Jahr?

Welche Situation soll sich verändern und verbessern?

Zehnte Rauhnacht

2./3. JANUAR

Journaling

Sind Körper und Seele im Gleichgewicht?

Finde ich im Leben meine Balance?

Bin ich mit mir selbst in Frieden?

Zehnte Rauhnacht

2./3. JANUAR

Journaling

Was raubt mir meine Energie?

Was kann ich tun, um meiner Vision einen Schritt näher zu kommen?

Wofür bin ich **heute** besonders **dankbar**?

Zehnte Rauhnacht

2./3. JANUAR

Meine Vision

Die elfte Raurnacht

4. JANUAR ~ NOVEMBER

THEMA

Dankbarkeit

MONAT

November

TIERKREISZEICHEN

Skorpion

ARCHETYP

Die Wandlerin





Elfte Rauhnacht

3./4. JANUAR

Verbrenne deinen 11. Wunsch

Mit der **elften** Rauhnacht tauchen wir ein in den Monat **November**, welcher wie kein anderer Monat für das **Loslassen**, das **Abschied** nehmen, den **Tod** steht.

Wir sprechen nicht gerne über den Tod, aber er gehört einfach zum Leben dazu. Denn eines ist sicher, wir werden alle sterben, nicht heute, nicht morgen aber eines Tages ganz bestimmt. Ich möchte Dich heute dazu einladen, Dir auch mal Gedanken über Deine eigene Vergänglichkeit zu machen. Der Tod, der Abschied beinhaltet aber auch **Neuerung**, **Transformation**.

Denn nur wenn wir bereit sind loszulassen, haben wir **Raum** und **Platz** für **Neues**.



Thema: Dankbarkeit, Transformation, Wandlung, Tod, Abschied, Loslassen

Monat: November

Astrologisches Tierkreiszeichen: Skorpion

Archetyp: Die Wandlerin

Dein Ritual für heute:

- Meditation über Dein Leben
- Beschäftige Dich heute mit dem Tod. Gerne auch mit Deinem eigenen.
- Was ist Dir wichtig, was möchtest Du vielleicht für Deinen Tod regeln?
- Zieh eine Karte aus Deinem Kartendeck
- **Verbrenne Deinen 11. Wunsch**
- Meditiere



Elfte Rauhnacht

3./4. JANUAR

Verbrenne deinen 11. Wunsch

Fragen, die Du Dir heute stellen kannst:

- Was ist der Sinn meines Lebens?
- Warum bin ich hier?
- Was ist mein Geschenk für diese Welt?
- Was ist endgültig vorbei und möchte nun losgelassen werden?
- Wie geht es mir mit Veränderung?
- Wofür bin ich in meinem Leben dankbar?
- Was ist mir für meinen Tod wichtig, wie hätte ich es gerne?
- Wie geht es mir, wenn ich mit dem Thema Tod so intensiv beschäftige?
- Welche Dinge möchte ich für meinen Tod regeln?



Musiktipps für heute:

- Halleluja von Pentatonix
- Time To Say Goodbye von Andrea Bocelli
- The Art of Letting Go von Fia

Räucherempfehlung:

Mistel, Beifuß und Fichtenharz

Affirmation:

Ich liebe mich und mein Leben.

Elfte Rauhnacht

3./4. JANUAR

Journaling

Morgens: Schreib Deinen Traum auf. Was hast Du heute Nacht geträumt?
Wie hast Du Dich im Traum gefühlt?

Abends: Beschreibe Deinen Tag. Wie hast Du Dich gefühlt? Was war heute besonders?

Ziehe eine Karte für den November. Was steht drauf und wie geht es Dir damit?

Elfte Rauhnacht

3./4. JANUAR

Journaling

Was ist der Sinn meines Lebens?

Warum bin ich hier?

Was ist mein Geschenk für diese Welt?

Elfte Rauhnacht

3./4. JANUAR

Journaling

Was ist endgültig vorbei und möchte nun losgelassen werden?

Wie geht es mir mit Veränderung?

Wofür bin ich in meinem Leben dankbar?

Elfte Rauhnacht

3./4. JANUAR

Journaling

Was ist mir für meinen Tod wichtig, wie hätte ich es gerne?

Wie geht es mir, wenn ich mich mit dem Thema Tod so intensiv beschäftige?

Welche Dinge möchte ich für meinen Tod regeln?

Die zwölfte Rauhnacht

5. JANUAR ~ DEZEMBER

THEMA

Licht
Integration

MONAT

Dezember

TIERKREISZEICHEN

Schütze

ARCHETYP

Die Königin





Zwölfte Rauhnacht

4./5. JANUAR

Verbrenne deinen 12. Wunsch

Die letzte der 12 Rauhnächte ist angebrochen und energetisch wird sie dem Monat **Dezember** zugeordnet, dem **dunkelste Monat** des Jahres. Am **21./22.** Dezember feiern wir das **Julfest**, die **Wintersonnwende**, die Rückkehr des Lichts. Mit dieser Nacht beginnt im Jahreskreis ein neuer Zyklus und das Rad dreht sich weiter. Es heißt, die letzte Rauhnacht sei die Schlimmste von allen und die **Geister** und **Dämonen** ziehen hier noch mal lautstark um die Häuser. Ob Du an diese Geschichten glaubst oder nicht ist nicht von Bedeutung. Aber vielleicht magst Du heute noch mal in die Dunkelheit lauschen. Was hörst Du? Was spürst Du?

Diese Nacht wird auch **Nacht der Wunder** genannt und ist eine **Schlüsselnacht**. Alles, was in den vergangenen Nächten noch nicht gelöst werden konnte, kannst Du heute noch mal auflösen.



Thema: Zum Licht erwachen/Integration

Monat: Dezember

Astrologisches Tierkreiszeichen: Schütze

Archetyp: Die Königin

Dein Ritual für heute:

- Mach heute einen Spaziergang im Wald und wenn Du Lust hast dann umarme doch mal einen Baum. Lass Dir Zeit dabei. Spür die Energie und schreib Dir gerne in Dein Journal wie es Dir mit dieser Erfahrung gegangen ist.
- Reinigungsmeditation: Stelle Dir eine violette Flamme vor, die alles Negative verbrennt
- Lass los, was Dich festhält.
- Zieh eine Karte aus Deinem Kartendeck
- **Verbrenne Deinen 12. Wunsch**



Zwölfte Rauhnacht

4./5. JANUAR

Verbrenne deinen 12. Wunsch

Fragen, die Du Dir heute stellen kannst:

- Was ist in den letzten 12 Nächten gut gewesen, was nicht?
- Was belastet mich noch?
- Was soll noch gereinigt werden?
- Lebe ich meine Potenziale?
- Hat mein Leben einen Sinn?
- Bin ich ein Wegweiser für andere?
- Wie ist es Dir in den Rauhnächten ergangen?
- Was hat Dich am meisten berührt?
- Auf was für Erfahrungen in den letzten Tagen im letzten Jahr bin ich stolz?



Musiktipps für heute:

- Follow The Sun von Xavier Rudd
- Let It Be von Daphne Tse

Räucherempfehlung:

Palo Santo, Styrax, Wacholderbeeren, Salz

Affirmation:

Ich folge der Stimme meines Herzens.

Zwölfte Rauhnacht

4./5. JANUAR

Journaling

Morgens: Schreib Deinen Traum auf. Was hast Du heute Nacht geträumt?
Wie hast Du Dich im Traum gefühlt?

Abends: Beschreibe Deinen Tag. Wie hast Du Dich gefühlt? Was war heute besonders?

Ziehe eine Karte für den Dezember. Was steht drauf und wie geht es Dir damit?

Zwölfte Rauhnacht

4./5. JANUAR

Journaling

Was ist in den letzten 12 Nächten gut gewesen, was nicht?

Was belastet mich noch?

Was soll noch gereinigt werden?

Zwölfte Rauhnacht

4./5. JANUAR

Journaling

Lebe ich meine Potenziale?

Hat mein Leben einen Sinn?

Bin ich ein Wegweiser für andere?

Zwölfte Rauhnacht

4./5. JANUAR

Journaling

Wie ist es Dir in den Rauhnächten ergangen?

Was hat Dich am meisten berührt?

Auf was für Erfahrungen in den letzten Tagen im letzten Jahr bin ich stolz?

6. Januar

DIE REISE GEHT ZU ENDE





Dreikönigsnacht

6. JANUAR

Lebe Deinen Traum!

Am 6. Januar gehen die Rauhnächte zu Ende und das Leben geht wieder weiter. Viele Menschen verbrennen jetzt ihren Adventskranz und entsorgen den Weihnachtsbaum. So schön, dass Du Dich auf diese Reise durch die Rauhnächte mit mir eingelassen hast.

Wie jede Zeitqualität schwingen auch die Rauhnächte noch nach. Du darfst Dir Zeit lassen, anzukommen. Alle Coaching-Aufgaben, die Du in den Rauhnächten nicht geschafft hast, kannst Du gerne auch zu einem späteren Zeitpunkt nachholen.



Abschluss der Rauhnächte

Die 13. Nacht vom 5. auf den 6. Januar stellt das Ende der Rauhnächte dar. Es heißt, dass sich um Mitternacht zur Dreikönigsnacht die feinstofflichen Tore zur Anderswelt wieder schließen.

Schau Dir Deine Aufzeichnungen noch mal durch. Gibt es einen roten Faden?
Karten die Du gezogen hast?

Träume die Du geträumt hast?

Zeichen und Themen, die Dir begegnet sind?

Dein Ritual für heute:

- Hol heute Deinen 13. Wunsch aus Deinem Glas oder Deiner Dose und lies ihn Dir durch. Um welchen Wunsch darfst Du Dich in 2023 selber kümmern?
- Es gibt den Brauch, zu Mitternacht die Haustür zu öffnen und den Segen reinzulassen. Vielleicht hast Du Lust und machst ja mit.



Dreikönigsnacht

6. JANUAR

Lebe Deinen Traum!

Fragen, die Du Dir heute stellen kannst:

- Was hat sich in den Rauhnächten gezeigt?
- Gab es einen roten Faden, ein Thema, welches immer wieder aufkam?
- Oder war es die Vielfalt, die sich gezeigt hat?
- Was willst Du anziehen, in welcher Energie möchtest Du in 2022 schwingen?



Musiktipps für heute:

- Your Love von Sol Rising
- Surround Me With Your Love von 3-11 Porter

Räucherempfehlung:

Palo Santo, Styrax, Beifuß, Mistel und Rose

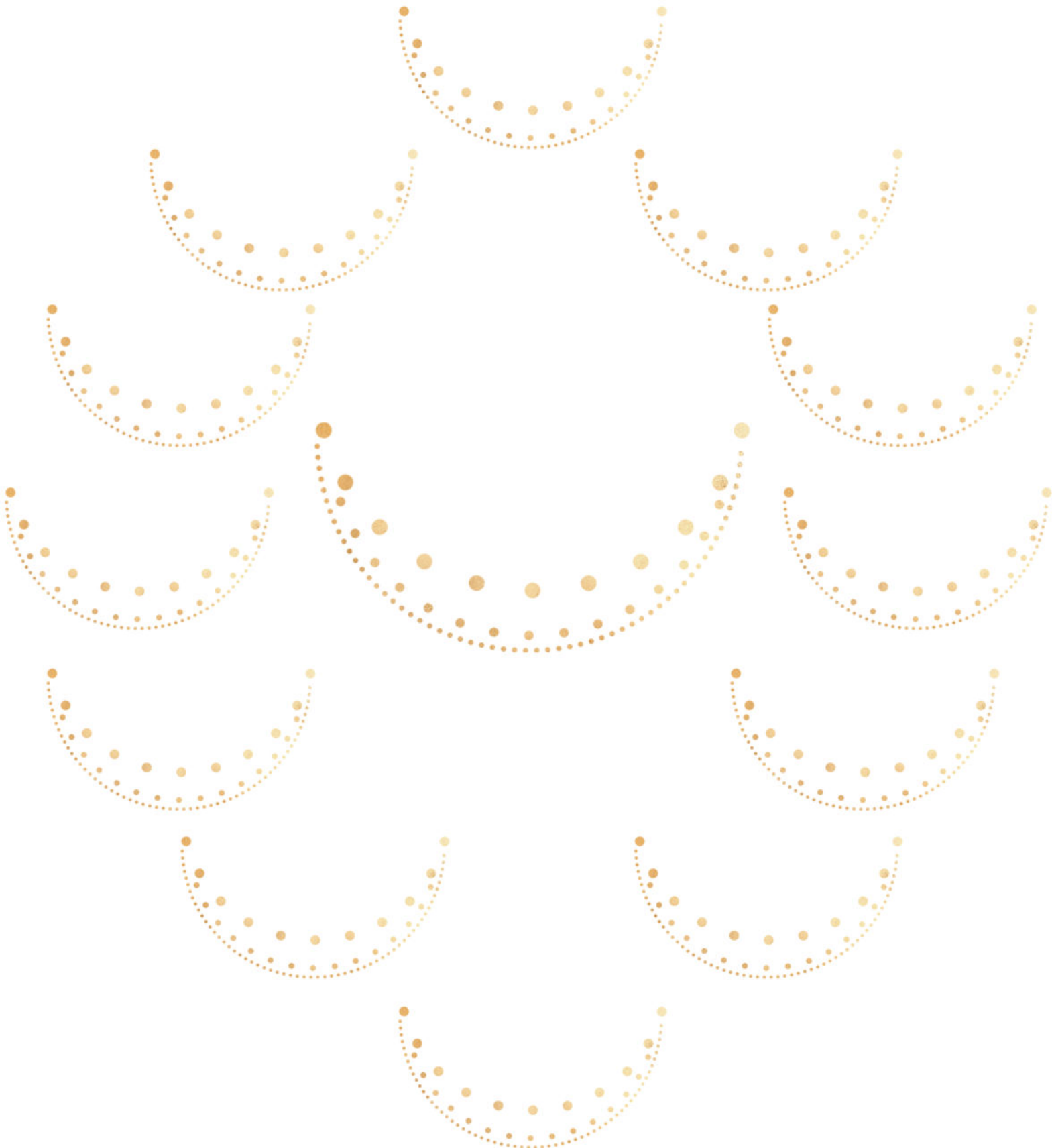
Affirmation:

Ich folge der Stimme meines Herzens.

Dein Wunsch



Meine 13 Wünsche



COPYWRITE

Die vorliegende Publikation ist urheberrechtlich geschützt.

Die Verwendung der Texte, Bilder, Abbildungen, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung der Autorin urheberrechtswidrig und daher strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, die Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Medien oder die Weitergabe an Dritte.

Es wird keine Haftung für Links auf Webseiten Dritter übernommen.

Alexandra Glück

YOGA | MODERNE SPIRITUALITÄT | AYURVEDA

