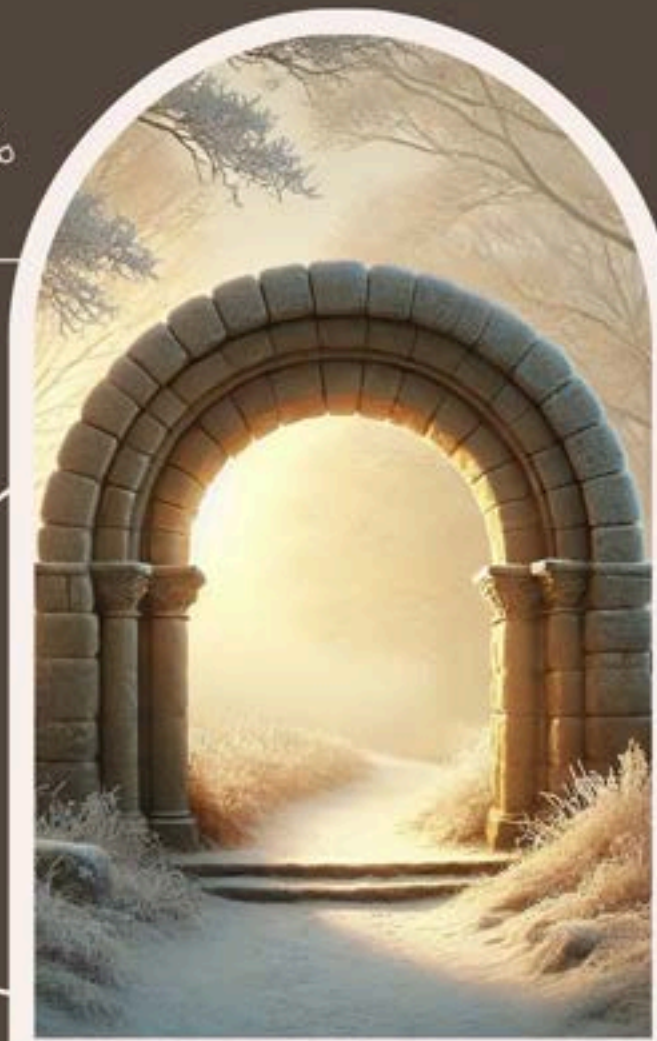


RAUHNACHTBEGLEITER



DIE 12 RAUHNACHT PFADE

EINFÜHRUNG

Liebe Wegbegleiterin, lieber Wegbegleiter,
wir – Andrea und Carsten – haben uns zusammengesetzt und überlegt,
wie wir die magische Zeit der Rauh Nächte mit unserem jeweiligen
Wissen und unseren Herzen gemeinsam gestalten können.
Herausgekommen ist dieses Workbook, das dir als roter Faden dienen
soll, um die Rauh Nächte bewusst zu erleben und zu gestalten.

Unsere gemeinsame Vision

Unsere gemeinsame Vision

Mit unserer beider Erfahrungsschatz haben wir dieses Workbook
erschaffen, um uns selbst und anderen Menschen eine Orientierung zu
geben. Unser Ziel ist es, diese besondere Zeit zu nutzen für:

- Mehr innere Verbindung zu dir selbst
- Beziehungsklärung mit deinen Lieben
- Heilung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene
- Achtsamkeit für den gegenwärtigen Moment entwickeln.

Andrea & Carsten

Jahr

Wie du dieses Workbook nutzen kannst

Durch unsere Rauhnacht-Begleitung haben wir alte Traditionen mit unserer westlichen Lebensweise verbunden, sodass du Altes im Neuen wiederfindest. In einer Zeit, in der wir besonders nach innen schauen können – einer Zeit, die weder zum alten noch zum neuen Jahr gehört – geben wir dir Impulse aus alten Traditionen, aus dem systemischen Familienaufstellen und aus dem Human Design. Wir möchten dich einladen, deine Intuition zu nutzen und das umzusetzen, was für dich stimmig ist. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Es gibt keine exakte Überlieferung darüber, was zu einer bestimmten Uhrzeit an einem bestimmten Tag passieren soll, doch hilft es dir, mit dir und allen guten Geistern verbunden zu sein, wenn du unsere Struktur als roten Faden nutzt.



JULFEST

Das Julfest war das zentrale Fest der Wintersonnenwende bei den Germanen. Es war nicht auf einen bestimmten Tag festgelegt, wie wir es heute am 21.12. feiern, sondern dauerte mehrere Tage (12 Nächte) und zelebrierte das Wiedererwachen des Lichts. Viele heutige Weihnachtstraditionen stammen von diesem Fest ab.

Julefeuer (Sonnenfeuer)

Große Feuer wurden entzündet, um das Licht zu begrüßen und die Dunkelheit zu vertreiben. Die Flammen symbolisierten die Sonne und sollten Glück und Schutz für das kommende Jahr bringen. Viele Menschen nutzen heute den 21.12., um sich in Gemeinschaft zu verbinden und das neue Licht zu begrüßen.

Julbaum (Vorläufer des Weihnachtsbaums)

Immergrüne Bäume wie Tannen oder Fichten wurden geschmückt, um das Leben und die Hoffnung auf neues Wachstum zu symbolisieren. Diese Tradition hat sich später zum Weihnachtsbaum entwickelt. Heute sehen wir immer häufiger, wie Menschen zu alten Traditionen zurückkehren und Bäume im Wald schmücken, anstatt einen Baum zu fällen und ins Wohnzimmer zu stellen.

Räucherungen und Reinigungsrituale

Es wurden Räucherungen mit Kräutern wie Wacholder, Beifuß und Fichtenharz durchgeführt, um das Heim zu reinigen und böse Geister zu vertreiben. Heute gibt es wunderbare ätherische Öle und weiteres Räucherwerk, das wir gemeinsam nutzen können.

Das Julrad (Sonnenrad)

Ein brennendes Rad wurde von einem Hügel hinabgerollt. Dies symbolisierte die Sonnenwende und die wiederkehrende Bewegung der Sonne am Himmel.

Opfergaben und Dankrituale

Gaben an die Götter und Ahnen wurden dargebracht, um Schutz und Segen für das kommende Jahr zu erbitten. Met, Brot, Fleisch oder kleine Figuren wurden oft geopfert. Spüre in dich hinein, welches Ritual für dich stimmig ist, um verbunden zu sein mit den Göttern und den Ahnen.

Das Fest der Ahnen und Geister

Das Fest der Ahnen und Geister spielte während der Wintersonnenwende und den darauf folgenden Rauhnächten eine zentrale Rolle in den germanischen Bräuchen. Es war eine Zeit, in der man den Ahnen gedachte, ihre Nähe spürte und um ihren Schutz bat. Die Wintersonnenwende markierte nicht nur die Wiederkehr des Lichts, sondern auch den Übergang zwischen den Welten – eine Zeit, in der die Grenze zwischen der Menschenwelt und der Geisterwelt durchlässiger wurde.

Man glaubte, dass in der dunkelsten Zeit des Jahres die Seelen der Verstorbenen zurückkehren, um ihre Familien zu besuchen oder ihnen Schutz und Weisheit zu schenken. Die Ahnen galten als Wächter und Beschützer des Hauses und der Familie.

Die Verbindung zu den Ahnen stärkte das Gefühl der Zugehörigkeit und die Verbindung zur eigenen Vergangenheit. Durch Rituale und Opfergaben wurde die Erinnerung an die Verstorbenen lebendig gehalten.

Man erbat den Segen der Ahnen für Wohlstand, Gesundheit und Schutz im neuen Jahr. Es war ein Akt der Dankbarkeit und des Respekts für die Weisheit der Vorfahren.

Wilde Jagd (Wodans Heer)

Die Wilde Jagd ist eine bedeutende Legende der germanischen Mythologie, die vor allem zur Zeit der Wintersonnenwende und der Rauhnächte erzählt wurde. In dieser Zeit glaubte man, dass Wodan (Odin) mit seinem Geisterheer durch die Lüfte zog. Begleitet von gefallenen Kriegerern, unerlösten Seelen und übernatürlichen Wesen jagte er auf seinem achtbeinigen Pferd Sleipnir über den Nachthimmel, begleitet von Stürmen, Donnerrollen und unheimlichen Geräuschen. Die Wilde Jagd symbolisierte die Kräfte des Chaos, des Todes und der Transformation.

Um sich vor der Wilden Jagd zu schützen, hielten die Menschen verschiedene Rituale ab: Sie schlossen Türen und Fenster, um die Geister fernzuhalten, hängten Schutzamulette wie Mjölhnir (Thors Hammer) oder Runen wie Algiz (Y) auf und räucherten ihre Häuser mit Wacholder oder Beifuß. Auch kleine Speiseopfer wie Brot oder Milch wurden vor die Tür gestellt, um die Geister zu besänftigen.

Wilde Jagd und Ihr Segen

Trotz ihrer bedrohlichen Natur wurde die Wilde Jagd auch als Segen gesehen. Man glaubte, dass sie die Erde reinigte, Altes fortspülte und Fruchtbarkeit für das kommende Jahr brachte. Heute kann die Wilde Jagd als Metapher für die dunklen, unbewussten Kräfte verstanden werden, die wir in den Rauhnächten betrachten und integrieren können.

Die Legende der Wilden Jagd erinnert uns daran, dass Licht und Dunkelheit zusammengehören und dass aus Chaos und Transformation Neubeginn entstehen kann.



21. DEZEMBER

WINTERSOMMENWENDE

Die längste Nacht des Jahres markiert die Wiedergeburt des Lichts. Ab diesem Zeitpunkt werden die Tage wieder länger. Es ist ein Moment des Innehaltens, der Erneuerung und des Abschieds vom Alten. Speziell gebackene Brote oder Kekse, auch „Seelenbrot“ genannt, wurden für die Verstorbenen gebacken. Ein Teil davon wurde auf die Fensterbank oder vor die Tür gelegt.

Tagesritual: Altar für die Ahnen vorbereiten

- Richte einen Ahnenaltar mit Kerzen, Fotos und persönlichen Gegenständen ein.
- Zünde eine Kerze an und danke deinen Ahnen für ihre Begleitung.
- Spüre, wie das Licht die Dunkelheit erhellt. Übe dich darin, ganz in dem Augenblick zu sein.

*„Ich ehre meine Ahnen und das Licht, das durch sie
zu mir strömt.“*



22. DEZEMBER

VISION UND MANIFESTATION

Dieser Tag ist perfekt für die Manifestation von Visionen für das kommende Jahr. Die Energien nach der Wintersonnenwende unterstützen Klarheit und Neuausrichtung. Es ist Zeit, deine Träume zu visualisieren und dich für neue Möglichkeiten zu öffnen.

Tagesritual: Vision Board erstellen

- Erstelle ein Vision Board mit Bildern, Worten und Symbolen, die deine Wünsche und Ziele für das neue Jahr darstellen.
- Visualisiere deine Träume und lasse deiner Kreativität freien Lauf.
- Betrachte das fertige Vision Board als Wegweiser für die kommenden Rauhnächte und das nächste Jahr.

„Ich öffne mich für meine Visionen und vertraue darauf, dass sie sich verwirklichen.“



23. DEZEMBER

REINIGUNG UND KLÄRUNG

Dieser Tag steht im Zeichen der Reinigung und Klärung von Körper, Geist und Raum. Es geht darum, alte Energien loszulassen und Platz für Neues zu schaffen. Eine bewusste Reinigung bringt Klarheit und Leichtigkeit, um unbelastet in die Rauhächte zu starten.

Tagesritual: Hausreinigung und Räuchern

- Reinige deine Räume gründlich. Nimm dir Zeit für jede Ecke und beseitige alles, was nicht mehr gebraucht wird.
- Räuchere mit Kräutern wie Salbei, Wacholder oder Beifuß, um alte und negative Energien zu vertreiben.
- Gehe dabei bewusst durch jeden Raum und stelle dir vor, wie frische, reine Energie einströmt.
- Lüfte gut durch und lade positive Energie ein.
- Schreibe auf, was du loslassen möchtest – sei es ein alter Glaubenssatz, eine Emotion oder eine belastende Situation. Verbrenne den Zettel als symbolischen Akt der inneren Reinigung.

*„Ich lasse los, was mir nicht mehr dient, und schaffe
Raum für Neues.“*



24. DEZEMBER

EINSTIMMUNG UND BESINNUNG

Der Tag vor der 1. Rauhnacht steht im Zeichen der Einstimmung und Besinnung. Es ist eine Zeit, in die Ruhe zu kommen und sich innerlich auf die magische Zeit der Rauh Nächte vorzubereiten. Der Übergang vom Alltag in die Rauh Nächte lädt dich ein, Altes zu verabschieden und das Neue willkommen zu heißen.

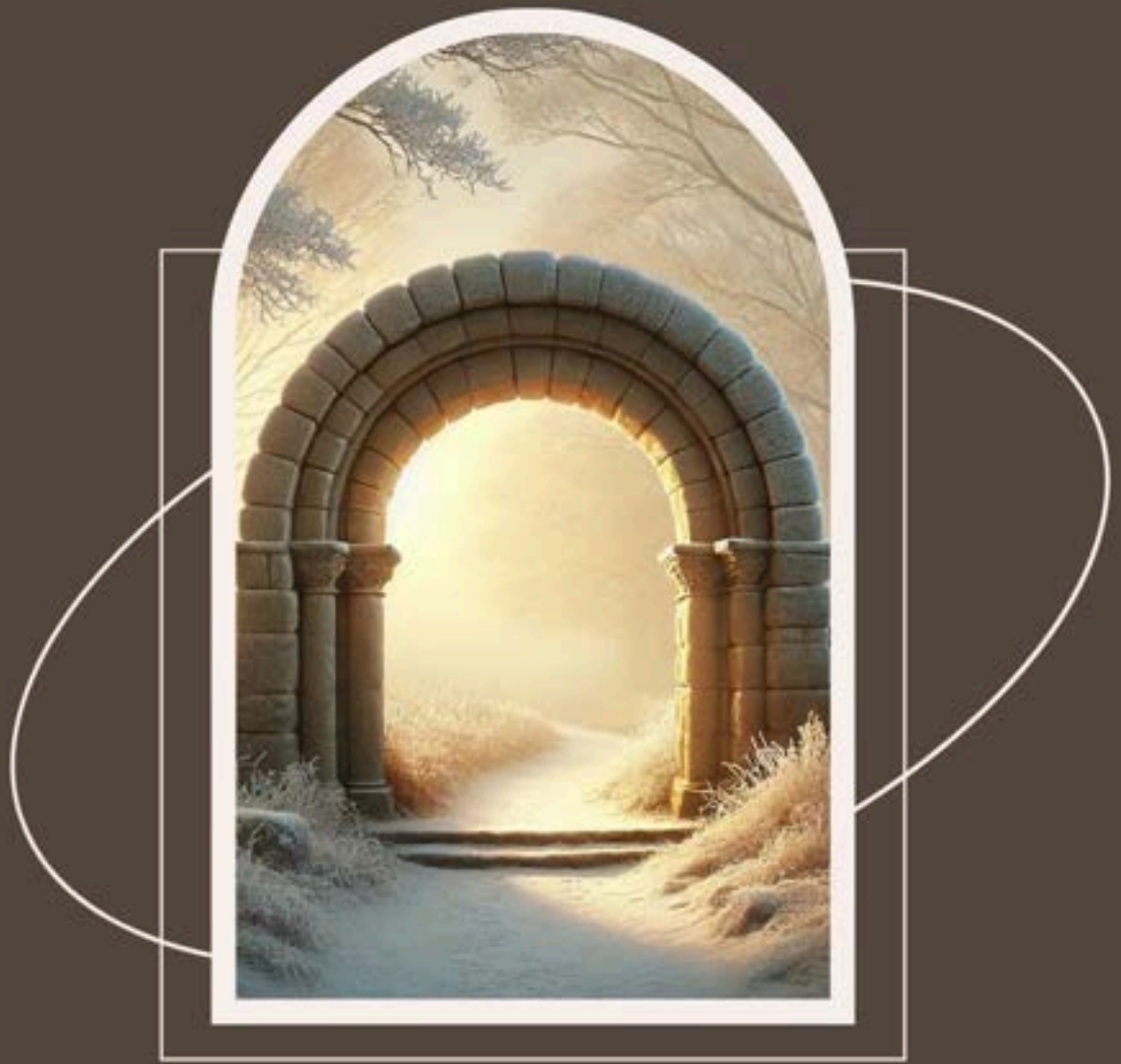
Tagesritual: Lichtmeditation und Intention setzen

- Zünde eine Kerze an und meditiere über das Licht, das in deinem Herzen geboren wird.
- Atme tief ein und aus und spüre, wie sich Ruhe und Frieden in dir ausbreiten.
- Setze eine klare Intention für die kommenden Rauhnächte – vielleicht für Heilung, Klarheit oder mehr innere Verbindung.
- Bedanke dich für das vergangene Jahr und heiße das neue Jahr voller Offenheit willkommen.

Kleine Aufgabe:

Schreibe einen Brief an dich selbst mit deinen Wünschen und Intentionen für die Rauhnächte und das neue Jahr. Lege den Brief in einen Umschlag und öffne ihn am Ende der 12 Rauhnächte.

*„Ich öffne mein Herz für das Licht und die Magie der
Rauhnächte.“*



BEGINN DER
RAUHNÄCHTE

Die Rauh Nächte als Wegweiser für das kommende Jahr

Die 12 Rauh Nächte stehen symbolisch für die 12 Monate des neuen Jahres. Jede Nacht gibt dir Hinweise und Impulse für den jeweiligen Monat – beginnend mit der 1. Rauh nacht am 24. Dezember um 21:00 Uhr für den Januar.

Die Nacht selbst, der Morgen danach und die Ereignisse des folgenden Tages sind besonders bedeutend. Achte auf Träume, Gefühle und Erlebnisse, die dir begegnen, denn sie können wertvolle Botschaften für das neue Jahr enthalten.

In diesem Workbook haben wir die Rauh Nächte so gestaltet, dass du dich abends ab 21:00 Uhr vorbereiten kannst. Lass dich von unseren Impulsen begleiten und nutze diese Zeit bewusst, um Klarheit, Heilung und Verbindung zu dir selbst zu finden.

Passende Düfte und Räucherwerk

Düfte: Wacholder, Weihrauch, Salbei, Myrrhe, Lavendel, Fichtenharz, Zeder, Beifuß, Sandelholz, Palo Santo, Rosmarin.

Düfte und Räucherwerk reinigen energetische Felder, fördern innere Klarheit, Ruhe und Heilung, stärken die Verbindung zur Intuition und Spiritualität und schaffen Raum für Schutz, Transformation und Neuanfang.

Passende Kristalle

Amethyst, Bergkristall, Rosenquarz, Citrin, Onyx, Mondstein, Labradorit, schwarzer Turmalin, Aventurin, Tigerauge.

Kristalle unterstützen energetische Reinigung, Schutz und Heilung, fördern Intuition, Selbstliebe und Klarheit und helfen dabei, Mut, Wohlstand und neue Möglichkeiten in dein Leben zu ziehen.

Runen

Fehu, Uruz, Thurisaz, Ansuz, Raido, Kenaz, Gebo, Wunjo, Hagalaz, Nauthiz, Isa, Jera, Eihwaz, Perthro, Algiz, Sowilo, Tiwaz, Berkano, Ehwaz, Mannaz, Laguz, Ingwaz, Dagaz, Othala

Runen sind uralte Symbole der Erkenntnis, die Klarheit, Schutz und Transformation fördern, helfen, neue Wege zu erkennen, Herausforderungen zu meistern und innere Weisheit zu entfalten.

KURZES MORGENRITUAL

für jeden morgen nach der Rauhnacht (ca. 10 Minuten)

Atemübung zur Klarheit

1. Setze dich bequem hin und schließe die Augen.
2. Atme tief durch die Nase ein und zähle bis 4.
3. Halte den Atem für 4 Sekunden.
4. Atme langsam durch den Mund aus und zähle bis 6.
5. Wiederhole dies 7-mal und stelle dir vor, wie du bei jedem Ausatmen alte Energien loslässt die dir nicht mehr dient und bei jeder Einatmung frische Lebensenergie aufnimmst.



24./25. DEZEMBER

PFAD DER AUTHENTISCHEN WURZEL

Die erste Ruhnacht steht für Neubeginn und Innenschau. Es ist die Nacht des Übergangs, in der wir das Alte loslassen und Raum für Neues schaffen. Mythologisch begleiten uns in dieser besonderen Nacht zwei kraftvolle Figuren: Frau Holle und Verdandi.

In dieser Nacht öffnen wir die Türen zu unserer inneren Welt, erkennen die Geschenke des Lebens an und säen bewusst die Samen für das kommende Jahr. Frau Holle sorgt dafür, dass der Weg gereinigt ist, während Verdandi uns ermutigt, den gegenwärtigen Moment zu schätzen und mit Achtsamkeit in den Neubeginn zu starten.

„Ich lasse los, was mir nicht mehr dient, und öffne mich für den Neubeginn in mir.“

Systemischer Impuls

Ein echter Neubeginn kann nur gelingen, wenn wir in Einklang mit unserer Herkunft stehen. Vielleicht ist der Gedanke an die eigene Familie nicht einfach. Erlaube dir heute, ganz sanft auf das Leben zu blicken, das durch viele Generationen zu dir geflossen ist. Egal, welche Geschichten dahinterstehen: Das Leben selbst ist ein Geschenk. Sage dir leise: **„Ich nehme mein Leben so an, wie es zu mir gekommen ist.“**

Es genügt, zu wissen, dass du deinen Platz im Leben hast. Aus dieser Haltung heraus wird ein Neubeginn möglich.

Human Design Impuls

Heute Nacht läuft die Sonne durch Tor 10, das Tor des Verhaltens des Selbst. Dieses Tor lenkt deinen Fokus auf dein authentisches Selbst und die Art und Weise, wie du dich der Welt gegenüber verhältst. Die Erde durchläuft Tor 15, das Tor der Extreme. Diese Energie hilft dir, die Bandbreite deiner Gegensätze zu akzeptieren – Ruhe und Aktivität, Zurückgezogenheit und Gemeinschaft. Indem du diese Extreme in Balance bringst, schaffst du Raum für einen echten Neubeginn.

Weisheit der Alten

Frau Holle, die Hüterin des Wandels und der Reinigung, steht für das Abstreifen alter Energien und die Vorbereitung auf das, was kommen möchte. Sie lehrt uns, dass Loslassen der erste Schritt zu einem echten Neubeginn ist.

Verdandi, eine der drei Nornen des Schicksals, symbolisiert das Hier und Jetzt. Sie webt den Faden der Gegenwart und erinnert uns daran, im Moment zu leben, unsere aktuelle Situation bewusst wahrzunehmen und Entscheidungen zu treffen, die unsere Zukunft gestalten.



KURZE ABENDGESCHICHTE

„Die Reise der kleinen Eule“

In einem alten Wald lebte eine kleine Eule namens Mira. Mira wusste, dass der Winter eine besondere Zeit war, in der die Tiere träumen und sich auf das neue Jahr vorbereiten. Doch Mira hatte Angst vor der Dunkelheit. Das ist als Eule sehr ungewöhnlich.

Eines Abends kam Frau Holle vorbei und sagte: „Mira, in der Dunkelheit schlummert dein Licht. Geh tief in den Wald und finde den funkelnden Kristall der Wahrheit.“

Mutig machte sich Mira auf den Weg. Sie lauschte dem Wind, spürte die Erde unter ihren Füßen und fand schließlich einen glitzernden Kristall, der ihr Licht spiegelte. Von da an wusste Mira, dass in jedem von uns ein Licht leuchtet, das nie erlischt. Nie wieder brauchte Sie Angst vor dem Dunklen haben.

DER TAG

25.12



TAGGESTALTUNG



SETZE EINE INTENTION FÜR DEN TAG

.....



EINE BEWUSSTE TAGESAUFGABE

.....



FREIRAUM UND ACHTSAMKEIT FÜR DICH

.....



EIN MENSCH MIT DEM DU KONTAKT AUFNEHMEN
MÖCHTEST

.....

TAGESREFLEXION

(AB CA. 18:00 UHR)

Hier kannst du die Ereignisse des Tages festhalten, die für dich von Bedeutung waren. Jede Rauhnacht steht symbolisch für einen Monat des kommenden Jahres. Alles, was dir heute widerfährt oder was du beobachtetest, kann ein Hinweis darauf sein, welche Themen, Begegnungen oder Energien dich in diesem Monat begleiten werden. Achte auf besondere Momente, Gefühle oder Zeichen – sie können dir wertvolle Impulse für den entsprechenden Monat geben. Auch das Wetter zählt dazu.

DEINE GEDANKEN

WEGBEREITER

Wandle eigene Gedanken, Glaubenssätze, Aberglaube und Ängste in Affirmationen und positive Impulse. Auch Dinge die Du am Tag interpretierst und denen Du eine neue Bedeutung schenken möchtest.

1

2

3

INTENTION FÜR DEN MONAT

Hier kannst Du Intentionen für den Monat setzen.
Wenn nichts da ist kannst Du es einfach auslassen.

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

4.
.....
.....



25./26. DEZEMBER

PFAD DER INNEREN KLARHEIT

Die zweite Ruhnacht steht für Innere Führung und Freiheit. Sie lädt uns ein, unseren eigenen Weg zu erkennen und die Freiheit zu erleben, die entsteht, wenn wir diesem Weg folgen.

In dieser Nacht öffnen wir uns für die Klarheit, die aus der inneren Führung entsteht, und spüren die Freiheit, die darin liegt, unseren eigenen Pfad zu gehen. Skadi stärkt unsere Entschlossenheit und lehrt uns, Herausforderungen mutig zu begegnen, während Brigid uns mit ihrem Licht den Weg erhellt und den Funken der Inspiration entzündet.

„Ich folge meiner inneren Führung und erlebe die Freiheit, meinen eigenen Weg zu gehen.“

Systemischer Impuls

Die zweite Rauhacht lädt dich ein, deinen Weg in der systemischen Ordnung zu erkennen. Bert Hellinger zeigt uns: Wahre Freiheit entsteht, wenn wir unseren Platz im Familiensystem einnehmen.

Jeder gehört dazu, und wenn du deinen eigenen Platz respektierst, entfalten sich innere Führung und Freiheit von selbst. Überlege, ob du gerade deine eigene Rolle lebst oder versuchst, die eines anderen zu übernehmen. Sage dir leise: „Ich nehme meinen Platz an und lasse die anderen an ihrem Platz.“

Human Design Impuls

Heute Nacht läuft die Sonne durch Tor 58, das Tor der Lebensfreude.

Diese Energie bringt Optimismus und das Streben nach Verbesserungen, die dir Freude bereiten. Die Erde durchläuft Tor 52, das Tor des Stillhaltens, das dir innere Ruhe und Zentrierung schenkt. Durch diesen Ausgleich zwischen Freude und Ruhe kannst du Klarheit gewinnen und deinem inneren Kompass folgen. Beide Energien zusammen helfen dir, bewusst und frei deinen Weg zu gehen.

Weisheit der Alten

Skadi, die nordische Göttin des Winters und der Jagd, symbolisiert die Kraft, auch in widrigen Umständen standhaft zu bleiben. Sie steht für Selbstbestimmung und erinnert uns daran, dass Freiheit oft den Mut erfordert, schwierige Wege zu gehen.

Brigid, die keltische Göttin des Lichts und der Kreativität, bringt Heilung und Erneuerung. Sie zeigt uns, dass wahre Freiheit in der Verbindung mit unserer inneren Führung entsteht. Mit ihrer Wärme und Inspiration ermutigt sie uns, unserer Intuition zu vertrauen und neue Ideen zu verwirklichen.



KURZE ABENDGESCHICHTE

„Der Pfad des eigenen Lichts“

Es war einmal ein Junge, der in einem großen Wald lebte. Eines Tages verlor er den Weg. Er wusste nicht, wohin er gehen sollte.

Da erschien ihm Skadi, die Göttin des Winters. „Habe keine Angst“, sagte Skadi. „Der Weg liegt in dir. Gehe mutig und vertraue deiner inneren Stimme.“

Der Junge atmete tief durch und fühlte plötzlich eine Klarheit, die ihn weiterführte. Als die Nacht hereinbrach, sah er ein warmes Licht zwischen den Bäumen. Es war Brigid, die Göttin des Lichts. Sie hielt eine Fackel und sprach: „Folge deinem eigenen Licht, und du wirst die Freiheit finden, deinen Weg zu gehen.“

Mit Zuversicht und Entschlossenheit fand der Junge schließlich aus dem Wald heraus. Er hatte gelernt, dass seine innere Führung der sicherste Weg zur Freiheit war.

DER TAG

26.12



TAGGESTALTUNG



SETZE EINE INTENTION FÜR DEN TAG

.....



EINE BEWUSSTE TAGESAUFGABE

.....



FREIRAUM UND ACHTSAMKEIT FÜR DICH

.....



EIN MENSCH MIT DEM DU KONTAKT AUFNEHMEN
MÖCHTEST

.....

TAGESREFLEXION

(AB CA. 18:00 UHR)

Hier kannst du die Ereignisse des Tages festhalten, die für dich von Bedeutung waren. Jede Rauhnacht steht symbolisch für einen Monat des kommenden Jahres. Alles, was dir heute widerfährt oder was du beobachtetest, kann ein Hinweis darauf sein, welche Themen, Begegnungen oder Energien dich in diesem Monat begleiten werden. Achte auf besondere Momente, Gefühle oder Zeichen – sie können dir wertvolle Impulse für den entsprechenden Monat geben. Auch das Wetter zählt dazu.

DEINE GEDANKEN

WEGBEREITER

Wandle eigene Gedanken, Glaubenssätze, Aberglaube und Ängste in Affirmationen und positive Impulse. Auch Dinge die Du am Tag interpretierst und denen Du eine neue Bedeutung schenken möchtest.

1

2

3

INTENTION FÜR DEN MONAT

Hier kannst Du Intentionen für den Monat setzen.
Wenn nichts da ist kannst Du es einfach auslassen.

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

4.
.....
.....



26./27. DEZEMBER

PFAD DER HERZENSKRAFT

Die dritte Rauhacht steht für Liebe und Herzensverbindung. Sie lädt uns ein, uns mit den tiefen Gefühlen unseres Herzens zu verbinden und die Kraft der Liebe bewusst zu erleben.

In dieser Nacht öffnen wir uns für die Liebe, die uns mit uns selbst und anderen verbindet, und spüren die Stärke, die in aufrichtigen Herzensverbindungen liegt. Freya schenkt uns den Mut und die Leidenschaft, unser Herz zu öffnen und wahre Liebe zuzulassen, während Nanna uns die Kraft der Treue und des Vertrauens lehrt, die unsere Verbindungen beständig und tiefgründig macht.

„Ich folge der Kraft meines Herzens und stehe mutig für meine Wahrheit ein.“

Systemischer Impuls

Ein echter Neubeginn kann nur gelingen, wenn wir in Einklang mit unserer Herkunft stehen. Vielleicht ist der Gedanke an die eigene Familie nicht einfach. Erlaube dir heute, ganz sanft auf das Leben zu blicken, das durch viele Generationen zu dir geflossen ist. Egal, welche Geschichten dahinterstehen: Das Leben selbst ist ein Geschenk. Sage dir leise: ‚Ich nehme mein Leben so an, wie es zu mir gekommen ist.‘

Es genügt, zu wissen, dass du deinen Platz im Leben hast. Aus dieser Haltung heraus wird ein Neubeginn möglich.

Human Design Impuls

Heute Nacht läuft die Sonne durch Tor 10, das Tor des Verhaltens des Selbst. Dieses Tor lenkt deinen Fokus auf dein authentisches Selbst und die Art und Weise, wie du dich der Welt gegenüber verhältst. Die Erde durchläuft Tor 15, das Tor der Extreme. Diese Energie hilft dir, die Bandbreite deiner Gegensätze zu akzeptieren – Ruhe und Aktivität, Zurückgezogenheit und Gemeinschaft. Indem du diese Extreme in Balance bringst, schaffst du Raum für einen echten Neubeginn.

Weisheit der Alten

Freya, die nordische Göttin der Liebe, Schönheit und des Mutes, symbolisiert die Leidenschaft und Hingabe, die entstehen, wenn wir unserer Herzenswahrheit folgen. Sie erinnert uns daran, dass wahre Liebe Mut braucht und dass unser Herz immer bereit ist, sich zu öffnen und tiefe Verbindungen zu schaffen.

Nanna, die Göttin der Treue und der hingebungsvollen Liebe, verkörpert die Kraft des Vertrauens und der Beständigkeit. Sie lehrt uns, dass echte Herzensverbindungen durch Vertrauen, Treue und gegenseitige Hingabe wachsen und gedeihen.



KURZE ABENDGESCHICHTE

„Das Herz der Wildblume“

In einem weiten Tal wuchs eine kleine Wildblume, die trotz Sturm und Regen ihr Blütenköpfchen immer wieder der Sonne entgegenstreckte. Eines Tages kam eine Schattengestalt zu ihr und fragte: „Warum gibst du nicht auf, wenn der Wind dich niederdrückt?“ Die kleine Blume verlor an Kraft und wurde unsicher.

Da erschienen Nanna und Freya, mit einem sanften Lächeln, und sagten: „Dein Herz kennt den Weg. Vertraue darauf, und du wirst immer wieder aufblühen.“ Die kleine Wildblume ließ sich vom Wind wiegen, vertraute ihrer inneren Kraft und erblühte jeden Tag aufs Neue.

Die Wildblume wusste nun: Solange ihr Herz stark war, konnte sie allem widerstehen und ihre wahre Schönheit entfalten.

DER TAG

27.12



TAGGESTALTUNG



SETZE EINE INTENTION FÜR DEN TAG

.....



EINE BEWUSSTE TAGESAUFGABE

.....



FREIRAUM UND ACHTSAMKEIT FÜR DICH

.....



EIN MENSCH MIT DEM DU KONTAKT AUFNEHMEN
MÖCHTEST

.....

TAGESREFLEXION

(AB CA. 18:00 UHR)

Hier kannst du die Ereignisse des Tages festhalten, die für dich von Bedeutung waren. Jede Rauhnacht steht symbolisch für einen Monat des kommenden Jahres. Alles, was dir heute widerfährt oder was du beobachtetest, kann ein Hinweis darauf sein, welche Themen, Begegnungen oder Energien dich in diesem Monat begleiten werden. Achte auf besondere Momente, Gefühle oder Zeichen – sie können dir wertvolle Impulse für den entsprechenden Monat geben. Auch das Wetter zählt dazu.

DEINE GEDANKEN

WEGBEREITER

Wandle eigene Gedanken, Glaubenssätze, Aberglaube und Ängste in Affirmationen und positive Impulse. Auch Dinge die Du am Tag interpretierst und denen Du eine neue Bedeutung schenken möchtest.

1

2

3

INTENTION FÜR DEN MONAT

Hier kannst Du Intentionen für den Monat setzen.
Wenn nichts da ist kannst Du es einfach auslassen.

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

4.
.....
.....



27./28. DEZEMBER

PFAD DES MUTIGEN AUFBRUCHS

Die vierte Rauhnacht steht für Aufbruch und Wandel. Sie lädt uns ein, Altes loszulassen und mit frischer Energie in neue Lebensabschnitte zu starten. Der 28. Dezember, der Tag der unschuldigen Kinder, ist ein Tag des Gedenkens an Reinheit, Neuanfang und die Hoffnung, die in jedem Anfang wohnt.

In dieser Nacht öffnen wir uns für die Verwandlung, die entsteht, wenn wir uns mutig auf den Aufbruch einlassen. Idun schenkt uns die Kraft der Erneuerung und erinnert uns daran, dass Wandel das Leben frisch und lebendig hält. Ihre Energie hilft uns, mit jugendlichem Geist und Hoffnung neue Wege zu beschreiten.

„Ich begrüße den Wandel und starte voller Zuversicht in neue Abenteuer.“

Systemischer Impuls

Die Heilung des inneren Kindes gelingt dann, wenn wir uns erlauben, klein zu sein und lernen, zu nehmen.

Frage dich heute: Was darf ich einfach annehmen, ohne etwas dafür tun zu müssen? Sage dir leise: „Ich nehme an, was mir geschenkt wurde, und lasse es mir gutgehen.“

Indem du dir erlaubst, zu nehmen, lädst Du den Wandel ein weg von der Konkurrenz hin zur Cokreation und Fülle.

Human Design Impuls

Heute Nacht läuft die Sonne durch Tor 54, das Tor des Ehrgeizes. Diese Energie inspiriert dich, nach Wachstum und Transformation zu streben. Es geht darum, mutig neue Wege zu beschreiten und deine Ziele zu verfolgen. Die Erde durchläuft Tor 53, das Tor des Neuanfangs. Diese Energie gibt dir den Mut, frische Kapitel zu eröffnen und neue Prozesse zu beginnen. Gemeinsam laden diese Energien dich ein, alte Begrenzungen hinter dir zu lassen und mit Zuversicht und Tatkraft in einen neuen Abschnitt deines Lebens zu starten.

Weisheit der Alten

Idun, die nordische Göttin der Jugend und der Erneuerung, hütet die goldenen Äpfel, die den Göttern ihre Unsterblichkeit verleihen. Sie steht für den stetigen Kreislauf von Erneuerung und Wandel. Idun lehrt uns, dass jeder Aufbruch ein Geschenk ist, das unser Leben mit neuer Lebenskraft erfüllt.



KURZE ABENDGESCHICHTE

„Der goldene Apfel des Neubeginns“

In einem kalten, verschneiten Tal lebte ein Junge, der sich nach Veränderung sehnte, aber die Hoffnung verloren hatte. Eines Morgens sah er was goldenes zwischen den kahlen Bäumen schimmern. Neugierig rannte er hin und fand Idun, die Göttin der Jugend und Erneuerung. Sie lächelte und hielt einen goldenen Apfel in ihrer Hand.

„Dieser Apfel steht für den Neubeginn, der nach jeder Dunkelheit kommt“, sagte Idun. „Nimm ihn und spüre, wie die Kraft des Wandels dein Herz erfüllt.“ Der Junge nahm den Apfel in die Hand, und plötzlich fühlte er eine kindliche Freude und Hoffnung in sich erwachen.

„Erinnere dich“, sagte Idun sanft, „nach jeder Dunkelheit kommt das Licht zurück, und mit einem offenen Herzen beginnt jeder Tag neu.“

DER TAG

28.12



TAGGESTALTUNG



SETZE EINE INTENTION FÜR DEN TAG

.....



EINE BEWUSSTE TAGESAUFGABE

.....



FREIRAUM UND ACHTSAMKEIT FÜR DICH

.....



EIN MENSCH MIT DEM DU KONTAKT AUFNEHMEN
MÖCHTEST

.....

TAGESREFLEXION

(AB CA. 18:00 UHR)

Hier kannst du die Ereignisse des Tages festhalten, die für dich von Bedeutung waren. Jede Rauhnacht steht symbolisch für einen Monat des kommenden Jahres. Alles, was dir heute widerfährt oder was du beobachtetest, kann ein Hinweis darauf sein, welche Themen, Begegnungen oder Energien dich in diesem Monat begleiten werden. Achte auf besondere Momente, Gefühle oder Zeichen – sie können dir wertvolle Impulse für den entsprechenden Monat geben. Auch das Wetter zählt dazu.

DEINE GEDANKEN

WEGBEREITER

Wandle eigene Gedanken, Glaubenssätze, Aberglaube und Ängste in Affirmationen und positive Impulse. Auch Dinge die Du am Tag interpretierst und denen Du eine neue Bedeutung schenken möchtest.

1

2

3

INTENTION FÜR DEN MONAT

Hier kannst Du Intentionen für den Monat setzen.
Wenn nichts da ist kannst Du es einfach auslassen.

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

4.
.....
.....



PFAD DER VERBINDENDEN ERKENNTNISSE

28./29. DEZEMBER

Die fünfte Ruhnacht steht für Freundschaft und Gemeinschaft. Sie lädt uns ein, die Bande der Verbundenheit zu stärken und uns an die Kraft des Miteinanders zu erinnern. Diese Nacht zeigt uns, wie wichtig es ist, in Gemeinschaft zu leben, einander zu unterstützen und gemeinsam durch das Leben zu gehen.

In dieser Nacht öffnen wir unsere Herzen für das Licht der Freundschaft und spüren die Geborgenheit, die in echter Gemeinschaft entsteht. Baldur schenkt uns Wärme, Zuversicht und den Glauben an das Gute im Menschen.

„Ich pflege meine Freundschaften und schätze die Gemeinschaft, die mich trägt.“

Systemischer Impuls

Bert Hellinger lehrt uns, dass wahre Verbindung entsteht, wenn wir bei den Fakten bleiben und uns nicht in Geschichten verstricken. Missverständnisse entstehen oft, wenn wir mehr hineininterpretieren, als tatsächlich gesagt oder getan wurde.

Frage dich heute: Wo kannst du bei der Wahrheit bleiben und unnötige Deutungen loslassen? Sage dir leise: „Ich sehe die Dinge, wie sie sind, und lasse die Geschichten los.“

Indem du dich auf die Fakten besinnst, klären sich viele Missverständnisse von selbst.

Human Design Impuls

Heute Nacht läuft die Sonne durch Tor 61, das Tor des inneren Wissens. Diese Energie bringt tiefe Erkenntnisse und die Suche nach Wahrheit. Sie ermutigt dich, nach innen zu schauen und deine eigenen Geheimnisse zu erforschen. Die Erde durchläuft Tor 62, das Tor der Details. Diese Energie hilft dir, deine Erkenntnisse klar und verständlich auszudrücken. Die Verbindung von innerem Wissen und Klarheit lässt dich tiefgreifende Einsichten gewinnen, die du mit anderen teilen kannst. So entsteht ein Austausch, der Gemeinschaft und Verbindung stärkt.

Weisheit der Alten

Baldur, der nordische Gott des Lichts und der Reinheit, steht für Hoffnung, Güte und Zusammenhalt. Er erinnert uns daran, dass wahre Freundschaft in aufrichtiger Verbundenheit wurzelt und dass wir einander mit Respekt, Vertrauen und Liebe begegnen sollten. In dieser Nacht lehrt uns Baldur, dass das Licht der Gemeinschaft in jedem von uns leuchtet. Wenn wir unsere Verbindungen pflegen und füreinander da sind, erschaffen wir ein Netz der Stärke, das uns Halt und Geborgenheit schenkt.



KURZE ABENDGESCHICHTE

„Das Licht der Gemeinschaft“

In einem kleinen Dorf wurden die Nächte von einer tiefen Dunkelheit umhüllt. Die Menschen froren und fühlten sich einsam. Da erschien Baldur, der Gott des Lichts und der Freundschaft, und sprach: „Kommt zusammen und teilt euer Licht.“

Die Dorfbewohner brachten ihre Kerzen und Laternen und stellten sie in die Mitte des Dorfplatzes. Baldur lächelte und sagte: „Wenn ihr eure Lichter vereint, vertreibt ihr gemeinsam die Dunkelheit.“ Das Licht wurde heller und heller, und mit ihm wuchs die Wärme und Freude in den Herzen der Menschen.

Von diesem Tag an wussten die Dorfbewohner: In Gemeinschaft leuchtet das Licht der Hoffnung und Freundschaft am stärksten.

DER TAG

29.12



TAGGESTALTUNG



SETZE EINE INTENTION FÜR DEN TAG

.....



EINE BEWUSSTE TAGESAUFGABE

.....



FREIRAUM UND ACHTSAMKEIT FÜR DICH

.....



EIN MENSCH MIT DEM DU KONTAKT AUFNEHMEN
MÖCHTEST

.....

TAGESREFLEXION

(AB CA. 18:00 UHR)

Hier kannst du die Ereignisse des Tages festhalten, die für dich von Bedeutung waren. Jede Rauhnacht steht symbolisch für einen Monat des kommenden Jahres. Alles, was dir heute widerfährt oder was du beobachtetest, kann ein Hinweis darauf sein, welche Themen, Begegnungen oder Energien dich in diesem Monat begleiten werden. Achte auf besondere Momente, Gefühle oder Zeichen – sie können dir wertvolle Impulse für den entsprechenden Monat geben. Auch das Wetter zählt dazu.

DEINE GEDANKEN

WEGBEREITER

Wandle eigene Gedanken, Glaubenssätze, Aberglaube und Ängste in Affirmationen und positive Impulse. Auch Dinge die Du am Tag interpretierst und denen Du eine neue Bedeutung schenken möchtest.

1

2

3

INTENTION FÜR DEN MONAT

Hier kannst Du Intentionen für den Monat setzen.
Wenn nichts da ist kannst Du es einfach auslassen.

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

4.
.....
.....



29./30. DEZEMBER

PFAD DES BEFREITEN VERTRAUENS

Die sechste Rauhacht steht für Vertrauen, Lebensenergie, Reflexion, Entscheidung und Bereinigung. Sie lädt uns ein, in uns zu gehen, Altes zu bereinigen und voller Vertrauen neue Entscheidungen zu treffen. In dieser Nacht nehmen wir uns bewusst Zeit für Reflexion, um unsere innere Klarheit wiederzufinden und unsere Lebensenergie zu erneuern.

Lofn schenkt uns die Fähigkeit, Hindernisse zu überwinden und Verbindungen voller Vertrauen einzugehen, während Sol mit ihrem Licht unsere Lebensenergie erhellt und uns den Weg zu klaren Entscheidungen weist.

„Ich vertraue dem Leben und treffe klare Entscheidungen, die meine Energie befreien.“

Systemischer Impuls

Bert Hellinger erinnert uns daran, dass Heilung beginnt, wenn wir von unseren Vorfahren nehmen, was dem Leben dient, und uns abgrenzen von dem, was nicht unsere Verantwortung ist.

Frage dich heute: Wo darf ich noch ganz nehmen und empfangen, um in meiner Kraft zu sein und dem Leben zu dienen? Sage dir leise: „Ich nehme, was mir Kraft gibt, und lasse los, was nicht zu mir gehört.“

Indem du gut für dich sorgst, schaffst du Raum für innere Ruhe und Erneuerung. Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Verantwortung dir selbst und anderen gegenüber. Wenn jeder für sich selbst sorgt, ist für alle gut gesorgt.

Human Design Impuls

Heute Nacht läuft die Sonne durch Tor 60, das Tor der Beschränkung. Diese Energie lehrt dich, Grenzen zu akzeptieren und innerhalb dieser Beschränkungen Neues zu schaffen. Die Erde durchläuft Tor 56, das Tor des Wanderers. Diese Energie erdet dich durch Leichtigkeit und die Bereitschaft, Erfahrungen zu teilen. Indem du Begrenzungen annimmst und deine Erlebnisse mit anderen teilst, kannst du Vertrauen entwickeln und Freiheit finden. Diese Kombination hilft dir, dein Leben mit Mut und Flexibilität zu gestalten.

Weisheit der Alten

Lofn, die nordische Göttin der Erlaubnis und der Versöhnung, hilft uns, Vertrauen zu fassen und Blockaden zu lösen. Sie zeigt uns, dass wir Hindernisse überwinden können, wenn wir uns selbst und dem Leben vertrauen.

Sol, die Sonnengöttin, verkörpert strahlende Lebensenergie und Klarheit. Mit ihrem Licht vertreibt sie die Schatten des Zweifels und der Unsicherheit. Sol erinnert uns daran, dass wir in der Wärme und Helligkeit ihres Lichtes den Mut finden, Entscheidungen zu treffen, die uns befreien und erneuern.



KURZE ABENDGESCHICHTE

„Das Licht der Entscheidung“

Der Himmel war tagelang von dunklen Wolken verhangen. Sira fühlte sich müde und verloren. Eines Morgens erschien Sol, die Sonnengöttin, und ließ ihre ersten Strahlen durch die Wolken brechen. Ihr Licht berührte das Herz dieses Mädchens, das an einer Kreuzung stand und nicht wusste, welchen Weg es einschlagen sollte.

Da erschien auch Lofn und sprach sanft: „Erlaube dir, zu vertrauen. Die Antwort auf allen Fragen liegt in deinem Herzen.“ Das Mädchen atmete tief durch, spürte die Wärme der Sonne und das Vertrauen, das in ihr aufstieg. Sie wählte ihren Weg mit klarem Herzen und leichtem Schritt.

Von diesem Tag an wusste das Mädchen, dass Vertrauen und Lebensenergie nicht von außen kommen sondern in uns ist.

DER TAG

30.12



TAGGESTALTUNG



SETZE EINE INTENTION FÜR DEN TAG

.....



EINE BEWUSSTE TAGESAUFGABE

.....



FREIRAUM UND ACHTSAMKEIT FÜR DICH

.....



EIN MENSCH MIT DEM DU KONTAKT AUFNEHMEN
MÖCHTEST

.....

TAGESREFLEXION

(AB CA. 18:00 UHR)

Hier kannst du die Ereignisse des Tages festhalten, die für dich von Bedeutung waren. Jede Rauhnacht steht symbolisch für einen Monat des kommenden Jahres. Alles, was dir heute widerfährt oder was du beobachtetest, kann ein Hinweis darauf sein, welche Themen, Begegnungen oder Energien dich in diesem Monat begleiten werden. Achte auf besondere Momente, Gefühle oder Zeichen – sie können dir wertvolle Impulse für den entsprechenden Monat geben. Auch das Wetter zählt dazu.

DEINE GEDANKEN

WEGBEREITER

Wandle eigene Gedanken, Glaubenssätze, Aberglaube und Ängste in Affirmationen und positive Impulse. Auch Dinge die Du am Tag interpretierst und denen Du eine neue Bedeutung schenken möchtest.

1

2

3

INTENTION FÜR DEN MONAT

Hier kannst Du Intentionen für den Monat setzen.
Wenn nichts da ist kannst Du es einfach auslassen.

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

4.
.....
.....



30./31. DEZEMBER

PFAD DER ERNEUERNDEN ENTSCHESSSE

Die siebte Rauhacht steht für Loslassen und Neuanfang. Sie lädt uns ein, bewusst Abschied von dem zu nehmen, was uns nicht länger dient, um Platz für Neues zu schaffen. Es ist die Nacht des Übergangs, in der wir alte Lasten ablegen und uns mit Klarheit und Entschlossenheit auf neue Wege begeben.

Perchta zeigt uns, wie wir uns von alten Fesseln befreien können. Sie erinnert uns daran, dass Loslassen notwendig ist, um unsere Wahrheit zu leben. Jörmungandr, die Weltenschlange, verkörpert den ewigen Kreislauf von Ende und Neubeginn und die transformative Kraft, die in jedem Abschied steckt.

„Ich nehme Abschied von dem, was mir nicht länger dient, und schaffe Raum für neue Möglichkeiten.“

Systemischer Impuls

Bert Hellinger lehrt uns, dass Loslassen gelingt, wenn wir die Ordnung in unseren familiären Beziehungen anerkennen. Oft entstehen Geschwisterrivalitäten, wenn wir Rollen oder Lasten übernehmen, die nicht zu uns gehören.

Frage dich heute: Welche Rolle oder Last aus meinem Familiensystem trage ich, die zu Spannungen zwischen mir und meinen Geschwistern führt? Sage dir leise: „Ich lasse los, was nicht zu mir gehört, und begegne meinen Geschwistern jeden Tag neu.“

Indem du fremde Verantwortungen zurückgibst, entsteht Raum für echte, unbelastete Beziehungen. Loslassen bedeutet nicht zu vergessen, sondern die Vergangenheit an ihrem Platz zu lassen. So wird der Weg frei für einen Neuanfang voller Frieden und Klarheit.

Human Design Impuls

Heute Nacht läuft die Sonne durch Tor 41, das Tor der Kontraktion. Diese Energie fordert dich auf, Altes loszulassen und Raum für Neues zu schaffen. Es ist eine Einladung, frische Erfahrungen zu beginnen. Die Erde durchläuft Tor 31, das Tor des Einflusses. Diese Energie hilft dir, bewusst und verantwortungsvoll Entscheidungen zu treffen, die deine Vision unterstützen. Indem du loslässt und klare Entschlüsse fasst, erneuerst du deinen Lebensweg. Zusammen eröffnen diese Tore dir die Möglichkeit, neue Kapitel mit Zuversicht zu beginnen.

Weisheit der Alten

Perchta, die Göttin des Wandels und der Übergänge, durchstreift die Rauh Nächte und prüft, was bereit ist, losgelassen zu werden. Sie lehrt uns, mutig das Alte abzulegen und uns für das Neue zu öffnen.

Jörmungandr, die mächtige Weltenschlange aus der nordischen Mythologie, symbolisiert das Ende eines Zyklus und den Beginn eines neuen. Sie zeigt uns, dass jeder Abschied zugleich ein Neubeginn ist und dass im Wandel die Kraft zur Erneuerung liegt.



KURZE ABENDGESCHICHTE

„Der Tanz des Wandels“

In einem abgelegenen Dorf lebte ein junger Mann, der von der Vergangenheit belastet war. Sein Herz war schwer, und er konnte sich nicht vorstellen, einen neuen Weg zu beschreiten. Eines Nachts erschien ihm Perchta am Lagerfeuer. „Gib mir deine alten Sorgen“, sagte sie sanft, „und tanze mit mir den Tanz des Wandels.“

Zögernd ergriff der junge Mann ihre Hand. Gemeinsam tanzten sie im Kreis. Plötzlich umschlang ein mächtiger Schatten den Himmel – es war Jörmungandr, die Weltenschlange. „Jedes Ende ist ein neuer Anfang“, raunte sie, „lass los und vertraue dem Leben.“ Als der Tanz endete, fühlte sich der junge Mann leicht und frei. Die Dunkelheit wich einem neuen Morgen, und er wusste: Er hatte alles losgelassen, was ihn zurückgehalten hatte. Nun konnte er mit klaren Schritten in einen neuen Anfang gehen.

DER TAG

31.12



TAGGESTALTUNG



SETZE EINE INTENTION FÜR DEN TAG

.....



EINE BEWUSSTE TAGESAUFGABE

.....



FREIRAUM UND ACHTSAMKEIT FÜR DICH

.....



EIN MENSCH MIT DEM DU KONTAKT AUFNEHMEN
MÖCHTEST

.....

TAGESREFLEXION

(AB CA. 18:00 UHR)

Hier kannst du die Ereignisse des Tages festhalten, die für dich von Bedeutung waren. Jede Rauhnacht steht symbolisch für einen Monat des kommenden Jahres. Alles, was dir heute widerfährt oder was du beobachtetest, kann ein Hinweis darauf sein, welche Themen, Begegnungen oder Energien dich in diesem Monat begleiten werden. Achte auf besondere Momente, Gefühle oder Zeichen – sie können dir wertvolle Impulse für den entsprechenden Monat geben. Auch das Wetter zählt dazu.

DEINE GEDANKEN

WEGBEREITER

Wandle eigene Gedanken, Glaubenssätze, Aberglaube und Ängste in Affirmationen und positive Impulse. Auch Dinge die Du am Tag interpretierst und denen Du eine neue Bedeutung schenken möchtest.

1

2

3

INTENTION FÜR DEN MONAT

Hier kannst Du Intentionen für den Monat setzen.
Wenn nichts da ist kannst Du es einfach auslassen.

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

4.
.....
.....



31. DEZ. / 01. JANUAR

PFAD DER VISIONÄREN STILLE

Die achte Rauhacht steht für Vision und Manifestation. Es ist die Silvesternacht, in der das Alte endgültig verabschiedet wird und der Blick sich voller Hoffnung und Klarheit auf das neue Jahr richtet. Diese Nacht schenkt uns die Möglichkeit, in die Stille zu gehen, tief in unser Inneres zu lauschen und Visionen für das kommende Jahr zu empfangen.

In dieser Nacht öffnen wir uns für die Klarheit der Vision und die Kraft der Manifestation. Mimir, der weise Riese, der über die Quelle des Wissens wacht, schenkt uns tiefe Einsichten und die Weisheit, unsere Visionen bewusst zu formen.

„Ich erkenne meine Visionen klar und manifestiere sie mit Weisheit und Zuversicht.“

Systemischer Impuls

Bert Hellinger zeigt uns, dass eine Vision kraftvoll wird, wenn sie wirklich aus unserer eigenen inneren Ordnung entspringt. Oft übernehmen wir unbewusst die Visionen oder unerfüllten Wünsche aus unserem Familiensystem.

Frage dich heute: Ist diese Vision wirklich meine oder versuche ich, die Träume oder Erwartungen meiner Ahnen zu erfüllen? Sage dir leise: „Ich nehme meine eigene Vision an und lasse los, was nicht zu mir gehört.“

Indem du alte Muster und übernommene Visionen loslässt, schaffst du Klarheit. So bereitest du den Boden für eine Vision, die wirklich zu dir gehört und aus deiner inneren Führung entsteht.

Human Design Impuls

Heute Nacht läuft die Sonne durch Tor 19, das Tor des Wollens. Diese Energie macht dich sensibel für die Bedürfnisse anderer und für deine eigenen. Es geht um das Verlangen nach Nähe und Verbindung. Die Erde durchläuft Tor 33, das Tor des Rückzugs. Diese Energie erdet dich, indem sie dir Raum zur Reflexion und Verarbeitung von Erfahrungen gibt. Die Kombination von Nähe und Rückzug lädt dich ein, in der Stille Visionen zu empfangen und klarer zu sehen, was du wirklich willst.

Weisheit der Alten

Heimdall, mit seinem scharfen Blick und seinem feinen Gehör, symbolisiert Wachsamkeit, Klarheit und das Erkennen von Möglichkeiten. Er erinnert uns daran, achtsam zu sein und unsere Visionen mit klarer Absicht zu hüten.

Mimir, der weise Riese der nordischen Mythologie, steht für inneres Wissen und tiefe Erkenntnis. Sein Rat hilft uns, unsere Visionen aus der Tiefe unseres Seins zu schöpfen und sie mit Bedacht zu manifestieren.



KURZE ABENDGESCHICHTE

„Die Brücke der Visionen“

An einem stillen Abend saß ein Mädchen am Fluss und blickte in die Dunkelheit. Sie fühlte sich verloren und wusste nicht, welchen Weg sie im neuen Jahr einschlagen sollte. Plötzlich sah sie eine leuchtende Brücke, die über den Fluss führte. darauf stand Heimdall, der Wächter.

„Komm“, sagte Heimdall, „schreite über die Brücke und öffne dich für deine Visionen.“ Zögernd ging das Mädchen los. Mit jedem Schritt sah sie klarer vor sich, was ihr Herz sich wünschte. Auf der anderen Seite der Brücke wartete Mimir, der Weise. „Trinke aus meiner Quelle der Erkenntnis“, sagte er. Das Mädchen nahm einen Schluck und spürte, eine tiefe Ruhe und Klarheit in sich aufsteigen.

Als sie zurückblickte, war der Regenbogen noch immer da, ein Weg, der ihre Träume mit der Realität verband.

DER TAG

01.01



TAGGESTALTUNG



SETZE EINE INTENTION FÜR DEN TAG

.....



EINE BEWUSSTE TAGESAUFGABE

.....



FREIRAUM UND ACHTSAMKEIT FÜR DICH

.....



EIN MENSCH MIT DEM DU KONTAKT AUFNEHMEN
MÖCHTEST

.....

TAGESREFLEXION

(AB CA. 18:00 UHR)

Hier kannst du die Ereignisse des Tages festhalten, die für dich von Bedeutung waren. Jede Rauhnacht steht symbolisch für einen Monat des kommenden Jahres. Alles, was dir heute widerfährt oder was du beobachtetest, kann ein Hinweis darauf sein, welche Themen, Begegnungen oder Energien dich in diesem Monat begleiten werden. Achte auf besondere Momente, Gefühle oder Zeichen – sie können dir wertvolle Impulse für den entsprechenden Monat geben. Auch das Wetter zählt dazu.

DEINE GEDANKEN

WEGBEREITER

Wandle eigene Gedanken, Glaubenssätze, Aberglaube und Ängste in Affirmationen und positive Impulse. Auch Dinge die Du am Tag interpretierst und denen Du eine neue Bedeutung schenken möchtest.

1

2

3

INTENTION FÜR DEN MONAT

Hier kannst Du Intentionen für den Monat setzen.
Wenn nichts da ist kannst Du es einfach auslassen.

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

4.
.....
.....



01./02. JANUAR

PFAD DER HEILENDEN STILLE

Die neunte Rauhacht steht für Innere Ruhe und Heilung. Sie lädt uns dazu ein, in die Stille zu gehen und unserem Körper, Geist und unserer Seele die Möglichkeit zu geben, zu heilen. Diese Nacht schenkt uns den Raum, um loszulassen, was uns belastet, und uns bewusst mit regenerierender Kraft zu verbinden.

Eir, die Göttin der Heilkunst, steht uns bei, wenn wir nach innerer und äußerer Gesundheit streben. Nerthus, die Erdgöttin, bringt uns mit ihrer nährenden Energie wieder in Verbindung mit der Natur und der tiefen Ruhe, die in ihr wohnt.

„Ich schenke mir Ruhe und Heilung und lasse die Kraft der Stille in mir wirken.“

Systemischer Impuls

Bert Hellinger zeigt uns, dass innere Ruhe und tiefe Heilung entstehen, wenn wir von der Quelle der Mutter ganz genommen haben. Sie ist der Ursprung unseres Lebens, und alles, was wir brauchen, fließt von ihr zu uns.

Frage dich heute: Habe ich das Leben von meiner Mutter ganz genommen, so wie es zu mir gekommen ist? Sage dir leise: „Ich nehme das Leben von meiner Mutter an – ganz und ohne Vorbehalt.“ Wenn es dir schwerfällt, diese Verbindung zu spüren, sei geduldig mit dir. Viele Menschen erleben eine unterbrochene Liebesbewegung zur Mutter. Vertraue darauf, dass Heilung geschehen kann, auch wenn es sich gerade nicht so anfühlt. In diesem Vertrauen öffnet sich ein Raum für Frieden und Heilung.

Human Design Impuls

Heute Nacht läuft die Sonne durch Tor 13, das Tor des Zuhörens. Diese Energie öffnet dich für Geheimnisse und Geschichten anderer. Es geht um die Kraft des aufmerksamen Zuhörens und Verstehens. Die Erde durchläuft Tor 7, das Tor der Rolle des Selbst. Diese Energie erdet dich, indem sie dir eine Führungsrolle innerhalb einer Gemeinschaft zuweist. Gemeinsam helfen dir diese Energien, Heilung durch innere Ruhe und tiefes Verständnis zu erfahren. In der Stille des Zuhörens findest du Klarheit und neue Wege der Heilung.

Weisheit der Alten

Eir, die nordische Göttin der Heilung, kennt die Geheimnisse von Kräutern und heilenden Kräften. Sie lehrt uns, wie wichtig es ist, innezuhalten, uns um uns selbst zu kümmern und unserem Körper die Ruhe zu schenken, die er braucht.

Nerthus, die Erdgöttin und Mutter des Lebens, schenkt uns Geborgenheit und Frieden. Sie zeigt uns, dass wahre Heilung in der Verbindung mit der Natur und in der Stille zu finden ist.



KURZE ABENDGESCHICHTE

„Der Brunnen der Heilung“

Ein Mädchen, das von Sorgen und Erschöpfung geplagt war hörte ein leisen Wind der sie zu einer verborgenen Lichtung führte, auf der ein klarer, stiller Brunnen lag.

Dort wartete Eir, die Göttin der Heilkunst, mit einer sanften Geste. „Trinke von diesem Wasser, und lass die Ruhe in dich einströmen“, sagte Eir. Das Mädchen kniete nieder, trank das kühle Wasser und spürte, wie Erschöpfung und Sorgen von ihr abfielen.

Am Rande der Lichtung stand Nerthus, die Erdgöttin. Sie lächelte und sprach: „Lege dich auf das weiche Moos und spüre die heilende Kraft der Erde. Lass dich tragen und nähren von Mutter Natur.“ Das Mädchen legte sich hin, schloss die Augen und fühlte eine tiefe, ruhige Geborgenheit.

Als sie aufstand, fühlte sie sich erneuert und leicht. „Die Heilung liegt in der Ruhe“, flüsterte der Wind.

DER TAG

02.01



TAGGESTALTUNG



SETZE EINE INTENTION FÜR DEN TAG

.....



EINE BEWUSSTE TAGESAUFGABE

.....



FREIRAUM UND ACHTSAMKEIT FÜR DICH

.....



EIN MENSCH MIT DEM DU KONTAKT AUFNEHMEN
MÖCHTEST

.....

TAGESREFLEXION

(AB CA. 18:00 UHR)

Hier kannst du die Ereignisse des Tages festhalten, die für dich von Bedeutung waren. Jede Rauhnacht steht symbolisch für einen Monat des kommenden Jahres. Alles, was dir heute widerfährt oder was du beobachtetest, kann ein Hinweis darauf sein, welche Themen, Begegnungen oder Energien dich in diesem Monat begleiten werden. Achte auf besondere Momente, Gefühle oder Zeichen – sie können dir wertvolle Impulse für den entsprechenden Monat geben. Auch das Wetter zählt dazu.

DEINE GEDANKEN

WEGBEREITER

Wandle eigene Gedanken, Glaubenssätze, Aberglaube und Ängste in Affirmationen und positive Impulse. Auch Dinge die Du am Tag interpretierst und denen Du eine neue Bedeutung schenken möchtest.

1

2

3

INTENTION FÜR DEN MONAT

Hier kannst Du Intentionen für den Monat setzen.
Wenn nichts da ist kannst Du es einfach auslassen.

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

4.
.....
.....



02./03. JANUAR

PFAD DER DANKBAREN FÜLLE

Die 10. Rauhacht steht für Dankbarkeit und Wohlstand. Sie lädt uns ein, uns der Fülle in unserem Leben bewusst zu werden und den Wohlstand in all seinen Formen wertzuschätzen. Diese Nacht erinnert uns daran, dass Dankbarkeit der Schlüssel ist, um wahre Fülle zu erleben und zu bewahren.

Fulla, die Göttin des Überflusses und der Gaben, lehrt uns, achtsam zu sein für die Geschenke des Lebens und sie zu würdigen. Freyr, der Gott des Wohlstands, der Fruchtbarkeit und des Friedens, zeigt uns, dass wahre Fülle aus dem Einklang mit der Natur und dem Leben entsteht

„Ich bin dankbar für die Fülle in meinem Leben und öffne mich für neuen Wohlstand.“

Systemischer Impuls

Bert Hellinger lehrt uns, dass Wohlstand entsteht, wenn wir unseren Vater ganz nehmen und uns von ihm die Welt zeigen lassen. Der Vater öffnet uns die Tür zur äußeren Welt und zur Fülle des Lebens.

Es gibt einen göttlichen Teil von ihm, der immer verfügbar ist – eine Verbindung zur Welt, die niemals verloren geht.

Frage dich heute: Kann ich mich für diesen göttlichen Teil öffnen, der mir den Zugang zur Welt ermöglicht? Sage dir leise: „Ich nehme meinen Vater an, so wie er ist, und lasse mir von ihm die Welt zeigen.“

Indem du dich diesem Teil zuwendest, öffnest du dich für das Leben.

Human Design Impuls

Heute Nacht läuft die Sonne durch Tor 26, das Tor des Egos. Diese Energie fordert dich auf, bewusst für deine Interessen einzustehen und deinen Wert zu erkennen. Es geht um Selbstbewusstsein, Durchsetzungsfähigkeit und das Teilen von Erfahrungen, die dir Erfolg bringen. Die Erde durchläuft Tor 45, das Tor des Sammelns. Diese Energie erdet dich, indem sie dir hilft, Ressourcen zu verwalten und mit anderen zu teilen. Zusammen laden dich diese Tore ein, Dankbarkeit zu kultivieren und Fülle durch Teilen und Wertschätzung zu erfahren.

Weisheit der Alten

Fulla, die treue Begleiterin der Göttin Frigg, bewahrt kostbare Gaben und verteilt sie mit Großzügigkeit. Sie erinnert uns daran, dass Dankbarkeit unser Herz öffnet und den Fluss des Wohlstands in unser Leben bringt.

Freyr, der nordische Gott des Wohlstands und der Fruchtbarkeit, symbolisiert Reichtum, Frieden und das Gedeihen von allem Lebendigen. Er zeigt uns, dass Fülle wächst, wenn wir in Harmonie mit der Natur und dem Leben stehen.



KURZE ABENDGESCHICHTE

„Das Korn der Fülle“

In einem kleinen Dorf lebte ein Junge, der oft darüber klagte, was ihm alles fehlte. Eines Abends erschien ihm Fulla mit einem goldenen Korb voller Körner. „Jedes Korn steht für einen Segen in deinem Leben“, sagte sie. „Schau genau hin, und du wirst die Fülle erkennen.“

Der Junge nahm ein Korn in die Hand und dachte an seine Familie. Ein weiteres Korn erinnerte ihn an seine Freunde. Mit jedem Korn sah er mehr von dem, was er hatte, und ein warmes Gefühl der Dankbarkeit erfüllte sein Herz.

Plötzlich erschien Freyr und sprach: „Wohlstand wächst dort, wo Dankbarkeit Wurzeln schlägt.“ Der Junge lächelte, und der goldene Korb schien immer voller zu werden. Er wusste nun, dass er reich war – reich an Liebe, Freundschaft und all den kleinen Dingen, die sein Leben lebenswert machten.

DER TAG

03.01



TAGGESTALTUNG



SETZE EINE INTENTION FÜR DEN TAG

.....



EINE BEWUSSTE TAGESAUFGABE

.....



FREIRAUM UND ACHTSAMKEIT FÜR DICH

.....



EIN MENSCH MIT DEM DU KONTAKT AUFNEHMEN
MÖCHTEST

.....

TAGESREFLEXION

(AB CA. 18:00 UHR)

Hier kannst du die Ereignisse des Tages festhalten, die für dich von Bedeutung waren. Jede Rauhnacht steht symbolisch für einen Monat des kommenden Jahres. Alles, was dir heute widerfährt oder was du beobachtetest, kann ein Hinweis darauf sein, welche Themen, Begegnungen oder Energien dich in diesem Monat begleiten werden. Achte auf besondere Momente, Gefühle oder Zeichen – sie können dir wertvolle Impulse für den entsprechenden Monat geben. Auch das Wetter zählt dazu.

DEINE GEDANKEN

WEGBEREITER

Wandle eigene Gedanken, Glaubenssätze, Aberglaube und Ängste in Affirmationen und positive Impulse. Auch Dinge die Du am Tag interpretierst und denen Du eine neue Bedeutung schenken möchtest.

1

2

3

INTENTION FÜR DEN MONAT

Hier kannst Du Intentionen für den Monat setzen.
Wenn nichts da ist kannst Du es einfach auslassen.

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

4.
.....
.....



03./04. JANUAR

PFAD DES VERTRAUENS UND ABSCHLUSSES

Die 11. Rauhacht steht für Abschluss und Vorbereitung. Sie lädt uns ein, das alte Jahr bewusst zu beenden und uns mit Klarheit und Ruhe auf das neue Jahr vorzubereiten. Diese Nacht schenkt uns die Möglichkeit, innezuhalten, Altes zu würdigen und bewusst loszulassen, um einen klaren, neuen Weg zu beschreiten.

Frigg, die Göttin der Weisheit und Voraussicht, hilft uns, das Vergangene zu reflektieren und mit klarem Blick nach vorne zu schauen. Forseti, der Gott der Gerechtigkeit und Ordnung, unterstützt uns dabei, Entscheidungen zu treffen, die zu einem harmonischen Abschluss führen.

„Ich schließe das Vergangene mit Klarheit ab und bereite mich mit Vertrauen auf das Neue vor.“

Systemischer Impuls

Bert Hellinger lehrt uns, dass dieser Weg frei wird, wenn wir Vater und Mutter ganz genommen haben – mit allem, was zu ihnen gehört. Indem wir anerkennen, dass sie nicht perfekt sind und auch wir nicht perfekt sein müssen, entsteht innerer Frieden.

Frage dich heute: Kann ich meine Eltern so annehmen, wie sie sind, und auch mich selbst mit all meinen Stärken und Schwächen? Sage dir leise: „Ich nehme meine Eltern ganz an, und ich nehme mich ganz an.“

In dieser Annahme findest du eine starke Anbindung an deine Quelle. Der Blick nach vorne wird klar, und der Weg für deine eigene Bestimmung öffnet sich. So bist du bereit für das, was vor dir liegt.

Human Design Impuls

Heute Nacht läuft die Sonne durch Tor 11, das Tor der Ideen. Diese Energie bringt Inspiration und fordert dich auf, neue Gedanken zu entwickeln und zu teilen. Es ist eine Zeit der Reflexion und Vorbereitung auf das Kommende. Die Erde durchläuft Tor 12, das Tor der Vorsicht. Diese Energie erdet dich, indem sie dich zu bewusstem und achtsamem Ausdruck einlädt. Gemeinsam unterstützen dich diese Tore darin, mit Vertrauen Altes abzuschließen und dich für neue Möglichkeiten zu öffnen.

Weisheit der Alten

Frigg, die Hüterin des Wissens, lehrt uns, das Alte mit Respekt zu betrachten und das Kommende mit Fürsorge und Klarheit zu planen. Sie zeigt uns, dass eine gute Vorbereitung der Schlüssel für einen erfolgreichen Neubeginn ist.

Forseti, der Gott der Rechtschaffenheit und klaren Urteile, hilft uns, Ordnung zu schaffen und gerechte Entscheidungen zu treffen. Er erinnert uns daran, dass ein wohlüberlegter Abschluss Frieden bringt und Raum für Neues schafft.



KURZE ABENDGESCHICHTE

„Der Garten des Loslassens“

Ein Junge wanderte durch einen vernachlässigten Garten. Die Wege waren überwuchert, und welke Blätter bedeckten den Boden. Es fiel ihm schwer, den Garten zu pflegen, denn die Lasten des vergangenen Jahres hielten ihn zurück. Da erschien Frigg, die weise Göttin, mit einem sanften Lächeln. „Dieser Garten spiegelt deine Seele wider“, sagte sie. „Es ist Zeit, Altes zu bereinigen.“ „Räume die alten Blätter weg und schaffe Platz für Neues.“ Der Bald war der Boden frei, und ein Gefühl von Klarheit breitete sich in ihm aus.

Da erschien Forseti, der Gott der Gerechtigkeit. Er überreichte dem Jungen eine Handvoll Samenkörner. „Diese Samen stehen für neue Möglichkeiten. Pflanze sie mit Bedacht, denn was du heute säst, wird morgen wachsen.“

Der Junge legte die Samen behutsam in die Erde. Er war bereit für das kommende Jahr.

DER TAG

04.01



TAGGESTALTUNG



SETZE EINE INTENTION FÜR DEN TAG

.....



EINE BEWUSSTE TAGESAUFGABE

.....



FREIRAUM UND ACHTSAMKEIT FÜR DICH

.....



EIN MENSCH MIT DEM DU KONTAKT AUFNEHMEN
MÖCHTEST

.....

TAGESREFLEXION

(AB CA. 18:00 UHR)

Hier kannst du die Ereignisse des Tages festhalten, die für dich von Bedeutung waren. Jede Rauhnacht steht symbolisch für einen Monat des kommenden Jahres. Alles, was dir heute widerfährt oder was du beobachtetest, kann ein Hinweis darauf sein, welche Themen, Begegnungen oder Energien dich in diesem Monat begleiten werden. Achte auf besondere Momente, Gefühle oder Zeichen – sie können dir wertvolle Impulse für den entsprechenden Monat geben. Auch das Wetter zählt dazu.

DEINE GEDANKEN

WEGBEREITER

Wandle eigene Gedanken, Glaubenssätze, Aberglaube und Ängste in Affirmationen und positive Impulse. Auch Dinge die Du am Tag interpretierst und denen Du eine neue Bedeutung schenken möchtest.

1

2

3

INTENTION FÜR DEN MONAT

Hier kannst Du Intentionen für den Monat setzen.
Wenn nichts da ist kannst Du es einfach auslassen.

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

4.
.....
.....



04./05. JANUAR

PFAD DER WEISEN WEGE

Die 12. Rauhnacht steht für Neue Wege und Weisheit. Sie lädt uns ein, unsere Reise des vergangenen Jahres zu reflektieren und mit klarem Geist und neuem Wissen den nächsten Abschnitt unseres Lebens zu beginnen.

Wotan, ist der Wanderer und Sucher nach Weisheit. Er verkörpert Mut, Wissen und den unermüdlichen Drang, neue Wege zu erkunden. Saga, die Göttin der Geschichten und der Erinnerungen, steht für die Weisheit, die in unseren Erfahrungen und Erzählungen verborgen liegt. Sie erinnert uns daran, dass unsere Vergangenheit ein Schatz ist, aus dem wir Kraft und Einsicht schöpfen können.

„Ich vertraue der Weisheit in mir und gehe mutig neue Wege.“

Systemischer Impuls

Bert Hellinger lehrt uns, dass im Satz „Ich anerkenne, was ist“ die tiefste Weisheit liegt. In dieser Haltung finden sich Antworten auf die wichtigen Fragen des Lebens.

Frage dich heute: Kann ich anerkennen, dass alles, was war und alles, was kommt, einen tieferen Sinn hat? Sage dir leise: „Ich anerkenne, was ist, und vertraue dem Sinn des Lebens.“

Indem du das Leben mit all seinen Facetten annimmst, öffnest du dich für neue Wege. Weisheit und Klarheit entstehen, wenn du in Frieden mit dem bist, was ist. So bist du bereit, das Neue zu begrüßen.

Human Design Impuls

Heute Nacht läuft die Sonne durch Tor 22, das Tor der Anmut. Diese Energie lädt dich ein, Emotionen mit Würde und Offenheit zu leben. Es geht darum, Schönheit und Weisheit in deinem Ausdruck zu finden. Die Erde durchläuft Tor 47, das Tor der Erkenntnis. Diese Energie erdet dich, indem sie dir hilft, aus Erfahrungen Einsichten zu gewinnen. Die Kombination dieser Tore eröffnet dir neue Wege, auf denen du mit Weisheit und Anmut voranschreiten kannst.

Weisheiten der Alten

Saga, die Göttin der Geschichten und der Erinnerungen, steht für die Weisheit, die in unseren Erfahrungen und Erzählungen verborgen liegt. Sie erinnert uns daran, dass unsere Vergangenheit ein Schatz ist, aus dem wir Kraft und Einsicht schöpfen können.

Wotan, mit seinem scharfen Blick und seiner unendlichen Weisheit, zeigt uns, dass neue Wege oft Mut und die Bereitschaft zur Veränderung erfordern. Er lehrt uns, dass der Weg zur Erkenntnis manchmal herausfordernd ist, aber immer lohnenswert.

Wotan, auch Odin genannt, der oberste Gott der germanischen Mythologie.



KURZE ABENDGESCHICHTE

„Die Feder der Erkenntnis“

Ein junger Mann stand an einem Scheideweg und wusste nicht, welchen Pfad er wählen sollte. Der Nebel der Unklarheit umgab ihn, und Zweifel hielten ihn zurück. Plötzlich tauchte Wotan, der weise Wanderer, vor ihm auf. „Habe Mut“, sagte Wotan. „Neue Wege erfordern Vertrauen und die Bereitschaft, zu lernen.“

Wotan überreichte dem jungen Mann eine Feder. „Diese Feder wird dir helfen, deine Geschichte zu schreiben.“ Da erschien Saga aus dem Nebel. „Höre auf die Geschichten deiner Seele“, sagte sie leise. „Sie tragen die Weisheit in sich, die dir den Weg zeigt.“

Der junge Mann betrachtete die Feder, lauschte tief in sich hinein und spürte, wie sich Klarheit in seinem Herzen ausbreitete. Er wusste, dass er den Weg wählen konnte, der seine Geschichte mit neuen Abenteuern und Erkenntnissen füllen würde.

Mit neuem Mut trat er voran, bereit, seinen eigenen weisen Weg zu gehen.

DER TAG

05.01



TAGGESTALTUNG



SETZE EINE INTENTION FÜR DEN TAG

.....



EINE BEWUSSTE TAGESAUFGABE

.....



FREIRAUM UND ACHTSAMKEIT FÜR DICH

.....



EIN MENSCH MIT DEM DU KONTAKT AUFNEHMEN
MÖCHTEST

.....

TAGESREFLEXION

(AB CA. 18:00 UHR)

Hier kannst du die Ereignisse des Tages festhalten, die für dich von Bedeutung waren. Jede Rauhnacht steht symbolisch für einen Monat des kommenden Jahres. Alles, was dir heute widerfährt oder was du beobachtetest, kann ein Hinweis darauf sein, welche Themen, Begegnungen oder Energien dich in diesem Monat begleiten werden. Achte auf besondere Momente, Gefühle oder Zeichen – sie können dir wertvolle Impulse für den entsprechenden Monat geben. Auch das Wetter zählt dazu.

DEINE GEDANKEN

WEGBEREITER

Wandle eigene Gedanken, Glaubenssätze, Aberglaube und Ängste in Affirmationen und positive Impulse. Auch Dinge die Du am Tag interpretierst und denen Du eine neue Bedeutung schenken möchtest.

1

2

3

INTENTION FÜR DEN MONAT

Hier kannst Du Intentionen für den Monat setzen.
Wenn nichts da ist kannst Du es einfach auslassen.

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

4.
.....
.....



05./06. JANUAR

PFAD DES VOLLENDETEN SEGENS

Dieser Tag markiert das Ende der Rauhnächte und den Beginn eines neuen Jahres voller Möglichkeiten und Hoffnung. Die Heiligen Drei Könige – Caspar, Melchior und Balthasar – symbolisieren mit ihren Gaben von Gold, Weihrauch und Myrrhe den Segen für Reichtum, Spiritualität und Heilung. Sie bringen Licht in die Dunkelheit und segnen unser Heim und unsere Familie für das kommende Jahr.

Sif, die nordische Göttin des häuslichen Friedens und der Fruchtbarkeit, steht für Schutz, Wohlstand und den Segen der Familie. Ihr goldenes Haar symbolisiert Fülle und das Gedeihen von Haus und Hof.

„Ich segne und schütze mein Zuhause und öffne mich für einen gesegneten Neubeginn.“



ANDREA FERTIG

Mein Name ist Andrea Fertig und meine Vision ist es, durch meinen inneren Frieden und die Erfahrung meines eigenen Heilungswegs, Menschen zu Unterstützen, ihr eigenen Heilungsweg zu gehen.

andrea@menschimittelpunkt.com

www.menschimittelpunkt.com



CARSTEN GOTTSCHALK

Mein Ziel ist es, durch meine Erfahrung in Coaching und Human Design Menschen zu inspirieren, ihren eigenen Weg zu mehr Klarheit, Freiheit und Authentizität zu finden.

info@punktdynamik.de

www.punktdynamik.de



Rauhnacht Austausch Gruppe