DIE RAUHNÄCHTE

MIT YOGA UND MEDITATION ERLEBEN

von und mit Bettina Holzinger



Für jede Rauhnacht:

Angeleitete Meditationen,
kurze Yogaeinheiten,
Infos zu Ritualen,
Affirmationen für jeden Tag
Reflektionen
Tips für den Tag zu Gesundheit und Wohlbefinden

Bettina Holzinger - Im Unteren Feld 11 - 73463 Westhausen
mail@bettina-holzinger.de - Handy: 0162 8692364 - http://www.tiyoga.de

INTRO

Vielen Dank,

dass du dich entschieden hast, mit mir gemeinsam das Jahr ausklingen zu lassen.

Seit vielen Jahren benutzt man die Zeit zwischen Weihnachten und dem 6.Januar , den Tag der Heiligen Drei Könige, auf eine besondere magische und mystische Weise.

Diese Zeit wird als die Rauhnächte , auch als Wolfsnächte oder Zwölften, bezeichnet.

Der Begriff „Rauhnächte“ kommt von rauh (wild), von Rauch oder Räuchern („Rauchnächte“) und vom mittelhochdeutschen Wort rûch (haarig, pelzig) – damit ist das Aussehen der Dämonen gemeint, die zu dieser Zeit ihr Unwesen trieben.

Ihre Wurzeln kommen aus der germanischen und keltischen Zeit und entstanden aus der Differenz der Tage dem Sonnenjahr, das 365 Tage hat und dem Mondjahr mit 354 Tagen.

Daraus ergeben sich 11 Tage und damit 12 Nächte, und man sagte, dass in denen die Gesetze der Natur außer Kraft gesetzt sind und die Tore zur „anderen Welt“ offenstehen.

Es ist eine ganz besondere, magische Zeit.

Du kannst diese Zeit für dich nutzen um zu Träumen,
zur Ruhe zu kommen,
Altes loslassen,
dich frei machen,
dass Neues entstehen kann.





ABLAUF DER RAUHNÄCHTE:

- Mit den Vorbereitungen kannst du schon in der Adventszeit beginnen. Lese die ersten Seiten durch, und erfahre was du alles brauchst.

- **W**ir beginnen am 21. Dezember, der „Thomasnacht“, mit dem 13 Wünsche Ritual
- Die Meditation am Heiligen Abend stimmt dich auf die erste Rauhnacht ein,
- die um 24 Uhr beginnt.
- Ab jetzt beginnen die Rauhnächte jeweils

☆ **um 24 Uhr und enden um 0 Uhr.**

☆ bis zu den Heiligen drei Königen.

- Jeder Tag steht für einen Monat, des vergangenen Jahres und des kommenden Jahres.

- Du findest in diesem Buch für jeden Tag/Nacht:

☆ Ideen für deine Selbtsreflexion,
☆ Meditationen,
☆ Yogaeinheiten,
☆ Tips für Gesundheit und Wohlbefinden.
☆ Affirmationen

Suche dir das heraus, was du gerade brauchst und was deine Zeit erlaubt.

➡ Für die Meditationen oder Yogaeinheiten, klicke auf den jeweiligen Text und du wirst zu Vimeo- dem Video geleitet. Du kannst auch den QR-Code scannen.



ÜBER DIE TÄGLICHEN RITUALE -

DEINEN RUHE UND KRAFT ORT EINRICHTEN

Richte dir einen persönlichen **Ruhe und „Kraft"-Ort** ein, an den du dich jeden Tag zurückziehen kannst:

um Kraft zu schöpfen,
zu Atmen,
für die Meditation,
für die Yogaeinheit
und um für dich zu sein.

Schau, dass dich niemand stört, schalte das Telefon leise oder wenn möglich ab und benachrichtige deine Familie, dass du jetzt nicht gestört werden möchtest.

Du brauchst für die Meditationen und Yogaeinheiten :
eine Matte, ein Kissen, eine Decke, einen Stuhl

vielleicht Kerzen …,
Dein Räucherwerk, oder eine Duftlampe,
Dein Rauhnachttagebuch,
Entspannungsmusik…

etwas zu trinken

und was du noch für deine Entspannung brauchst.

ÜBER DIE TÄGLICHEN RITUALE

ALS VORBEREITUNG AUF DAS NEUE JAHR SOLLTEST DU DAS ALTE ABSCHLIESSEN:

- Bezahle alle noch offenen Rechnungen
- Räume deine Wohnung auf und putze sie (mach dir aber keinen Stress)
- Miste nicht getragene Kleidung aus
- Kläre alte Angelegenheiten, es kostet unnötige Energie dies mit dir herumzuschleppen. Wenn du das nicht direkt klären kannst oder willst schreib einen Brief und verbrenne ihn dann bei deinem ersten Verbrennungsritual.
- Bringe ausgeliehene Sachen zurück
- Schaffe Platz auf deinem Schreibtisch



Bild: negin-bahramii-Q7Erh5DoBh8-unsplash.jpg

RAUHNACHTTAGEBUCH:

Schreibe jeden Tag während der Rauhnächte auf, was Du erlebt hast. Vielleicht nimmst du dieses Heftchen immer mit, dann kannst du auch unterwegs aufschreiben, wenn dir etwas wichtig oder eingefallen ist. (Ein passendes Tagebuch zu diesem Rauhnnachtbuch kannst du bei mir erwerben.)

TRÄUME:

Wir verarbeiten in jeder Nacht Gedanken und Erlebnisse. Träume können hinweise geben über das was dich gerade beschäftigt. Denk daran, nicht zu bewerten oder zu interpretieren.

Man sagt, dass die Träume in den Rauhnächten zu den jeweilig dazugehörigen Monat des kommenden Jahres eine Verbindung haben, und Hinweis geben können was dann in Erfüllung gehen könnte.

IDEEN, WAS DU AUFSCHREIBEN KÖNNTEST:

Wie hast du geschlafen und was hast du in der letzten Nacht geträumt?

Welche Ideen, Gefühle, Emotionen, Gedanken sind aufgetaucht?

Wem bist du begegnet , und wie hast du diese Begegnung empfunden?

Mit wem hast du telefoniert?

Notiere alles was dir zu diesem Tag einfällt und widerfährt.

Was hat dich an diesem Tag besonders gefreut, was nicht?

Wie war das Wetter, Stimmung, Atmosphäre,…?



• Achtung:
Bei jeder Art von Verbrennungsritualen, achte bitte auf ausreichend Abstand zu brennenden Materialien und lasse niemals unbeaufsichtigt Kerzen und Räucherwerk brennen.

ÜBER DIE TÄGLICHEN RITUALE

- ### VERBRENNUNGSRITUAL:

Zum Jahresende, aber auch wann immer du das Gefühl hast, du musst etwas loslassen, ist dieses Ritual eine sehr kraftvolle Übung. Du schreibst alles, was du loswerden möchtest und wovon du dich befreien möchtest auf einen Zettel . Schreibe dir alles auf was dir in den Sinn kommt. Nimm eine Feuerfeste Schale oder setze dich vor den offenen Kamin oder gehe in den Garten. Lies noch einmal alles laut vor und bitte Deine Engel, deine himmlischen Helfer, Gott oder deine Krafttiere um Unterstützung . Sage laut:
„Liebes Universum, Gott, lieber Engel….ich bitte dich/euch jetzt um Unterstützung. Bitte löst jetzt alles auf was mich einschränkt und meine Gefühle blockiert, meine Ängste, Zweifel und meine Sorgen, damit wieder Licht und Liebe durch mich hindurchfließen können. Danke“ (aus Buch:Aufbruch in den Raunächten S.80f). Du kannst auch gerne eigene Sätze bilden.
Zünde den Zettel an und werfe ihn ins Feuer und lass die Gedanken an die Niederschrift los. Spüre noch ein paar Minuten nach, vielleicht spürst du ja schon ob sich was verändert.

Alternativ kannst du dieses Ritual auch in jeder Rauhnacht durchführen und alles was in dem vergangenen Monat (also in der ersten Nacht der Januar, zweiten Nacht Februar…) vorgefallen war und noch nicht bereinigt wurde. Verbrenne deine Notizen und fahre dann jeden Tag für den jeweiligen Monat fort. Schließe so Monat für Monat Frieden mit dem vergangenen Jahr.

- ### AFFIRMATIONEN

Im Anschluss an die Meditation sage dir eine ausgewählte Affirmation mindestens dreimal täglich auf. Um die Wirkung zu verstärken, klopfe dabei die Thymusdrüse in der Mitte deines Brustbeins während du deine Sätze laut aussprichst. Für jede Rauhnacht sind Vorschläge zu Affirmationen zu jedem Tagesthema auf der jeweiligen Seite. Du kannst aber auch gerne eigene Sätze bilden.

Bild:chris-rhoads-iB90wzpOOgI-unsplash.jpg

ÜBER DIE TÄGLICHEN RITUALE

• RÄUCHERN

Das Räuchern ist eines der ältesten Rituale in den Rauhnächten. Es ist eine gute Gelegenheit, unsere Wohnräume energetisch zu reinigen und wieder Platz zu schaffen. Auch in meiner Kindheit habe ich erfahren wie die Großeltern und Verwandte vor den Feiertagen den Schmutz aus den Zimmern, Haus und Wohnungen wischen und alles auf Hochglanz polierten. Und das ist heute auch noch so.
Die Energetischen Abdrücke unserer Gedanken und Emotionen, von Trauer und Streitigkeiten verschwinden durch Putzen und aufräumen jedoch nicht. Diese kannst Du mit Räuchern entfernen.

Erinnerst Du Dich? Früher wurden die Zimmer, Stuben und die Ställe mit den Tieren ausgeräuchert, um alle Bewohner vor Krankheiten zu schützen und Segen über das Haus und den Hof zu bringen. Heute laufen die Sternsinger mit Weihrauch von Haus zu Haus.

Bevor Du mit dem Meditieren beginnst ist es hilfreich, Deine Umgebung Energetisch zu Reinigen.

WAS DU ZUM RÄUCHERN BRAUCHST:

- Für den Anfang reichen auch einfache Räucherstäbchen,
- Oder eine Räucherschale mit Kohle und entsprechende Räuchermischung.
- Hast du schon einmal getrockneten Salbei aus dem Garten verbrannt? Auch sehr lecker und einfach. Hierzu reicht eine feuerfeste Schale oder eine Muschelhälfte.

HIER EINIGE BEISPIELE UND DEREN WIRKUNG:

- Weihrauch: energetisierend, schützt und reinigt, öffnet das Tor in die spirituelle Welt.
- Wacholder: erhöht die Achtsamkeit, schützt vor schädigendem Einfluss
- Zeder: weckt die Kräfte der Fantasie
- Beifuss: kräftigt Körper und Seele
- Kiefernharz: vertieft die Atmung und regt den Organismus an
- Tanne: weckt die Lebensfreude, schenkt Klarheit
- Thymian: desinfiziert und reinigt
- Myrrhe: lässt negative Gefühle zur Ruhe kommen
- Kampfer: verbessert die Konzentration
- Weißer Salbei: beruhigt den Geist, wirkt reinigend

Im Handel gibt es viele Räuchermischungen, lass dich inspirieren und vertraue auf deine Intuition

• Achtung:
Bei jeder Art von Verbrennungsritualen, achte bitte auf ausreichend Abstand zu brennenden Materialien und lasse niemals unbeaufsichtigt Kerzen und Räucherwerk brennen.



Bild: pixabay.com/incense-g9a7b5c976_640.jpg

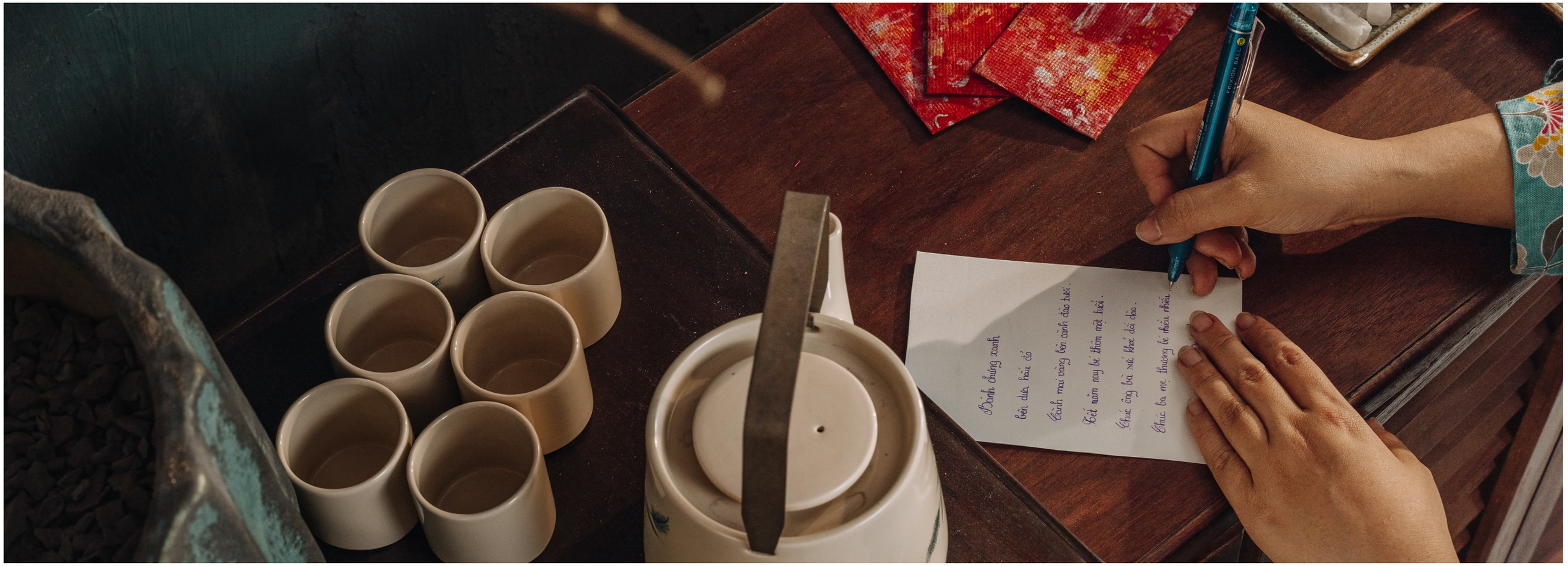


Bild: hyggelab-concept-QNb-zQjpSX0-unsplash.jpg

- **13 WÜNSCHE-RITUAL, WERDEN WIR AM 21. DEZEMBER VOLLZIEHEN**

<u>Du brauchst:</u>
13 gleiche Zettel,
eine kleine Schachtel, Glas oder einen Briefumschlag
Schreibzeug

<u>Anleitung:</u>

1. Schreibe 13 Wünsche in dein Rauhnachttagebuch, so kannst du am Ende des nächsten Jahres sehen, welche Wünsche sich erfüllt haben.
2. Danach schreibe jeweils einen Wunsch auf einen Zettel , falte jeden einzeln zusammen und lege alle in deine Aufbewahrung. (Glas, Schachtel, Briefumschlag)
3. An jedem Tag der kommenden Rauhnächte nimmst du dann einen Zettel heraus, ohne ihn zu lesen, verbindest dich mit deinen Wünschen und verbrennst diesen im Anschluss. Vertraue dem Universum und lass den Wunsch ziehen.
4. Nach 12 RN , also am 6. Januar wird ein Zettel / ein Wunsch übrig bleiben. Das ist der Wunsch, den du **dir selber erfüllen darfst**. Für diesen bist du selber verantwortlich, alle anderen hast du dem Universum zur Erfüllung geschickt. Nimm dir auch für diesen letzten Zettel besonders Zeit. So wie das Geschenke auspacken an Weihnachten ist es doch spannend welcher Wunsch übrig geblieben ist? Mach einen schönen Moment daraus. Vielleicht an deinem Kraftort mit Kerzenschein?



Photo by Jonatan Pie on Unsplash

ÜBER BRÄUCHE, RITUALE, ABERGLAUBE UND DIE MAGIE DER RAUHNÄCHTE

- *Lass die Arbeit ruhen und entspanne. Gehe sparsam mit deinen Kräften um*
- *Lass dein Auto stehen. Lege kurze strecken zu Fuß zurück*
- *Ein alter Brauch, der heute noch in vielen Köpfen fest verankert ist: in den zwölf Tagen und Nächten sollte die Wäsche nicht gewaschen werden. Besonders nicht die Bettwäsche an der Leine im Freien aufhängen. Es heißt, dass böse Geister und Dämonen sich im Bettlaken oder dem Tischtuch festsetzen können und im Laufe des Jahres Unheil bringen und aus Angst ein Familien-mitglied könnte sterben.*
- *Nach Einbruch der Dunkelheit sollte möglichst niemand mehr aus dem sicheren Haus gehen*
- *Spenden soll Glück bringen*
- *Das Aufstellen von Kerzen auf der Fensterbank vertreibt böse Geister*
- *Begegnet man in den Rauhnächten fremden Menschen, so können diese Begegnungen eine Bedeutung für die Zukunft haben*
- *Scherben bringen Glück- in den Rauhnächten gilt dieses Sprichwort* ***nicht****. Wenn Gegenstände herunterfallen und zerbrechen, kann das darauf hinweisen, dass eine Trennung bevorsteht. Besonders bei Vasen oder Porzellan.*
- *Wegkreuzungen, gehören zu den Orten mit magischen Kräften. Besonders im Wald. Unverheiratete Frauen gehen in den Rauhnächten an Wegkreuzungen um ihrem Zukünftigen zu begegnen. Jedoch sollen Frauen nicht nachts und alleine unterwegs sein.*

21.Dezember-Wintersonnenwende

Thema: Licht, Feuer



➡ Traumreise: Winterwanderung

ENERGIE DES TAGES

Heute ist der Höhepunkt der dunklen Jahreszeit.
Dieser Tag hat die wenigsten Sonnenstunden und die längste Nacht. Er wird seit Jahrhunderten in verschiedenen Kulturen gefeiert.

Durch die längste Nacht, bekannt auch als Julnacht oder Thomasnacht, macht es uns möglich uns der Dunkelheit zu stellen. Nicht nur im Aussen, sondern auch die inneren Schattenseiten in uns.

Die Wintersonnenwende ist ein Fest des Lichts und der Geburt der nun wiederkehrenden Sonne, wenn die Tage ab jetzt wieder langsam länger werden.
Du kannst die Natur, die Energie der Sonne und des Lichts ganz besonders bewusst betrachten.

Das Symbol für das Sonnenlicht ist das Feuer. Du kannst dir eine Feuerstelle im Garten machen oder einfach im Haus eine Kerze anzünden. Schön ist es dies mit der Familie zu tun und z.B. bei einen Spieleabend.
Eine kleine Wanderung mit der Familie oder Freunden in der Nacht mit Laterne oder Fackeln ist auch ein schöner Brauch an diesem Tag.

AFFIRMATIONEN

- *Ich öffne mich für das Licht in mir.*
- *Ich lasse das Jahr hinter mir und entzünde das Licht in mir neu*

TAGESÜBUNGEN

☆ Bevor du zu meditieren beginnst, ist es hilfreich deine Umgebung energetisch zu reinigen. Da die klärende und reinigende Wirkung an diesem Tag besonders hoch ist, kannst du heute deinen Wohn- und Schlafplatz aufräumen, reinigen und räuchern.

Räuchern: Du kannst ein einfaches Räucherstäbchen aufstellen und/oder getrockneten Salbei in einer Schale anzünden. Salbei wirkt reinigend.
Das Thema **„Räuchern"** findest du auf Seite 6 und 7

HEUTE BEREITEN WIR DIE ZETTEL FÜR DAS 13 WÜNSCHE RITUAL VOR :

Anleitung siehe **Seite 8**

☆ Zünde ein Licht an und heiße die Sonne und das Licht willkommen
☆ Beantworte folgende Fragen in dein Rauhnachttagebuch:
☆ Was möchte noch geklärt werden in diesem alten Jahr?
☆ Welche Ereignisse oder Erlebnisse sollten neu beleuchtet werden?
☆ Was in mir will ans Licht?

TIPPS ZUR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Wusstest du, dass das Johanniskraut eine Sonnenpflanze ist? Sie speichert die Sonne und Spendet der Seele Balsam.

Bei z.B. der Breuß-Massage, wird mit Johanniskrautöl massiert.
Sie ist eine Behandlungsmethode die Gesundheit und Wohlbefinden fördert und somit bei Rückenschmerzen, Erschöpfungszuständen, Stress und depressiven Verstimmungen eingesetzt wird. Oder einfach weil sie gut tut.

Behandelt wird auf einer Massageliege in Bauchlage. Sanfte Streichungen und spezielle Griffe zur Streckung und Dehnung der Wirbelsäule lindern Beschwerden und regen den Stoffwechsel der Bandscheiben an. Durch die Behandlung mit Johanniskrautöl wird der Körper angeregt sich von körperlichen und auch seelischen Verspannungen zu lösen.

Dauer einer Behandlung ca. 30-45 Minuten .
Kosten: 45 Euro .
Sonderpreis für Teilnehmer der Rauhnächte: 30 Euro.

Neugierig? Dann mach dir gerne einen Termin bei mir.
Brauchst du noch ein Geschenk für Weihnachten? Gutscheine auch bei mir erhältlich.

Praxis für ganzheitliche Körpertherapie

Bettina Holzinger

Heilpraktikerin

Im Unteren Feld 11 - 73463 Westhausen - mail@bettina-holzinger.de
Handy: 0162 8692364 - https://www.bettina-holzinger.de



24.Dezember-

Heiliger Abend -Bonus zur Einstimmung-

TAGESÜBUNGEN

- ☆ Zünde ein paar Kerzen oder Lichter für Dich und deine Lieben an
- ☆ Lausche der Stille und nimm wahr, welche Botschaften sie dir zuflüstert

ENERGIE DES TAGES

Wenn am Abend des 24.Dezember der Weihnachtsstress vorüber ist, beginnt ab 24 Uhr eine magische und zugleich mystische Zeit. Der Schleier zwischen unserer Welt und der Anderswelt lichtet sich und die Tore zur Welt der himmlischen Götter und Naturwesen öffnen sich um Mitternacht.



Sicher war dein Tag lang und du bist nun etwas platt. Dann nimm dir jetzt einen Moment Zeit um zur Ruhe zu kommen.
Freue dich nun, Zeit für dich zu haben. Es geht jetzt nicht um das Machen und Tun, sondern um das Geschehenlassen. Alles was du jetzt brauchst, bist nur du.

➡ Meditation: Geschehenlassen

AFFIRMATIONEN

- Ich feire das Licht in mir
- Ich bringe mein Licht zum Strahlen

ÜBER BRÄUCHE, RITUALE, ABERGLAUBE UND DIE MAGIE

UM 24 UHR BEGINNT DIE ERSTE RAUHNACHT .

Ab jetzt notiere deine Träume,
wie hast du geschlafen,
wie war das Gefühl nach dem aufstehen,
welche Menschen sind dir begegnet,
mit wem hast du gesprochen, telefoniert?
Welche Tiere sind dir begegnet.
Wie fühlt sich dein Körper an.
Was hat dich gefreut, was traurig gemacht.
Was hat sich ereignet. Wetter?…Dein Rauhnachttagebuch wir dein täglicher Begleiter sein.

Manchmal ist es so, dass du dich nicht an deine Träume erinnern kannst. Das ist nicht schlimm . Oder ist es so, dass du morgens aufwachst und du die Auswirkungen deines Traumes noch spürst? Du fühlst dich gerädert, müde? Sei der Chef über deine Träume und du erlebst sie bewusster kannst dich auch besser erinnern. Sag dir dazu abends vor dem Einschlafen: Ich träume was ich möchte, oder Ich träume was mir gut tut…..Nimm dir gleich morgens nach dem Aufwachen Zeit um in dein Tagebuch zu schreiben.

1.Rauhnacht-Januar

25. Dezember

Thema: Atme und komm bei dir an

Element: *Erde*

Tierkreiszeichen: Steinbock



➡ Meditation: Atme

ENERGIE DES TAGES

Es geht darum, die eigene Magie in dir zu entdecken und den Zauber, der dir innewohnt.
Die Rauhnächte können dir helfen, dich selbst in einem anderen, neuen Licht zu sehen.
Öffne dich für die Wunder in deinem Leben und lass den Zauber beginnen.
Sei bereit Altes abzuschließen, loszulassen und dann Platz für das Neue zu machen

AFFIRMATIONEN

- Ich atme und ich werde geatmet- ich atme tiefer und genieße den Fluss des Lebens in mir
- Ich komme ganz bei mir an und lasse mit jeder Ausatmung weiter los.

YOGAEINHEIT- 1.RAUHNACHT

➡eine kleine Yogaeinheit: Schulter-Nacken Flow (klicke auf das Wort und du kommst direkt zur Videothek).

TAGESÜBUNGEN

☆ Nimm dir einen Moment Zeit und versuch dich an den Traum der letzten Nacht zu erinnern. Mach dir keinen Druck, vielleicht erinnerst du dich im laufe des Tages - und wenn nicht ? Auch in Ordnung, mach dir keinen Druck.
☆ Räuchere deinen Kraft-Ort
☆ Nimm heute den Tag über immer wieder bewusst ein paar tiefe Atemzüge, öffne ein Fenster oder gehe hinaus in die Natur. Atme frische Energie ein und lass mit jeder Ausatmung die inneren Anspannungen weiter los.
☆ Tu was dir guttut, z.B. ein heißes Bad (Meersalz, Basenbad), ein Waldspaziergang, ein gutes Buch lesen,
☆ Nimm dir Zeit bei dir anzukommen.

★Nimm einen Zettel aus deiner Wünschebox und verbrenne ihn ohne ihn vorher zu lesen.

☆ Wenn du magst, notiere Antworten auf folgende Fragen in dein Tagebuch:
☆ Wie geht es dir?
☆ Welche Gedanken und Gefühle zeigen sich in diesem Moment?
☆ Atmest du gerade flach oder oberflächlich oder kannst du das Leben tief einatmen?

MEDITATION

Bei der Meditation ist das wesentliche Element das bewusste Steuern der Aufmerksamkeit. Das kann einfach in einer ruhigen Sitzhaltung , der Atembeobachtung oder auch in einer Bewegungsabfolge wie den Sonnengruß, einem Tanz, einer Beobachtung einer Blume oder Kerze, die Konzentration auf eine bestimmte Sache, ein Gebet oder ähnlichem geschehen. Meditation ist eine Form der Beobachtung und Versenkung mit dem Ziel der inneren Stille- eine Reise nach innen.

Das schwierigste bei dieser Übung ist, uns mit unserem „monkey mind" auseinanderzusetzen. Gemeint ist damit unser Geist, der wie ein Äffchen auf einem Baum von Ast zu Ast schwingt, so eilen unsere Gedanken von einem zum Anderen. Das ist die Natur unseres Geistes sich zu beschäftigen mit Gedanken der Vergangenheit, der Zukunft, Sorgen und Ängsten.
Es ist also normal, wenn Du am Anfang einer Meditation auf inneren Widerstand stößt und nicht gleich zur Ruhe kommst.
Doch mit Übung kannst Du beobachten, dass Dein Geist ruhiger wird, fokussierter. All das kann Dir helfen im Alltag gelassener zu bleiben. Dein Fokus verbessert sich, Ruhe, Klarheit und Kreativität nehmen zu.

VORBEREITUNG:

Es ist sinnvoll seinen Körper vorzubereiten. In einer aufrechten Sitzhaltung einige Zeit zu verweilen erfordert Kraft in der rumpfaufrichtenden Muskulatur und die Hüftgelenke sollten gelockert werden.
Mache vor der Meditationspraxis einige **Yogaübungen**. Du hast hier in diesem Buch einige Auswahl. Auch ein Spaziergang erleichtert den Transfer vom Alltag in den Zustand der Meditation.

MEDITATIONSTECHNIKEN:

- Konzentration auf den eigenen Atem (Durch das Üben der Achtsamkeit, erspürst du den Augenblick, das Hier und Jetzt. Der Geist kommt zur Ruhe und Klarheit stellt sich ein)
- Körperwahrnehmung (durch die Schulung der äusseren Sinne verbessert sich die innere Wahrnehmung)
- Gehmeditation (hier kann man Ruhe- und Rastlosigkeit bekämpfen)
- Visualisierung (es hilft, dass sich positive Gefühle verstärken um Sorgen und Ängste zu überwinden.)
- Düfte (Sie können bewusst eingesetzt werden, um z.B. Erinnerungen zu aktivieren oder Stimmungen zu erzeugen)
- Sehen (das Betrachten eines Gegenstandes führt zur inneren Ruhe, das Denken wird zentriert)

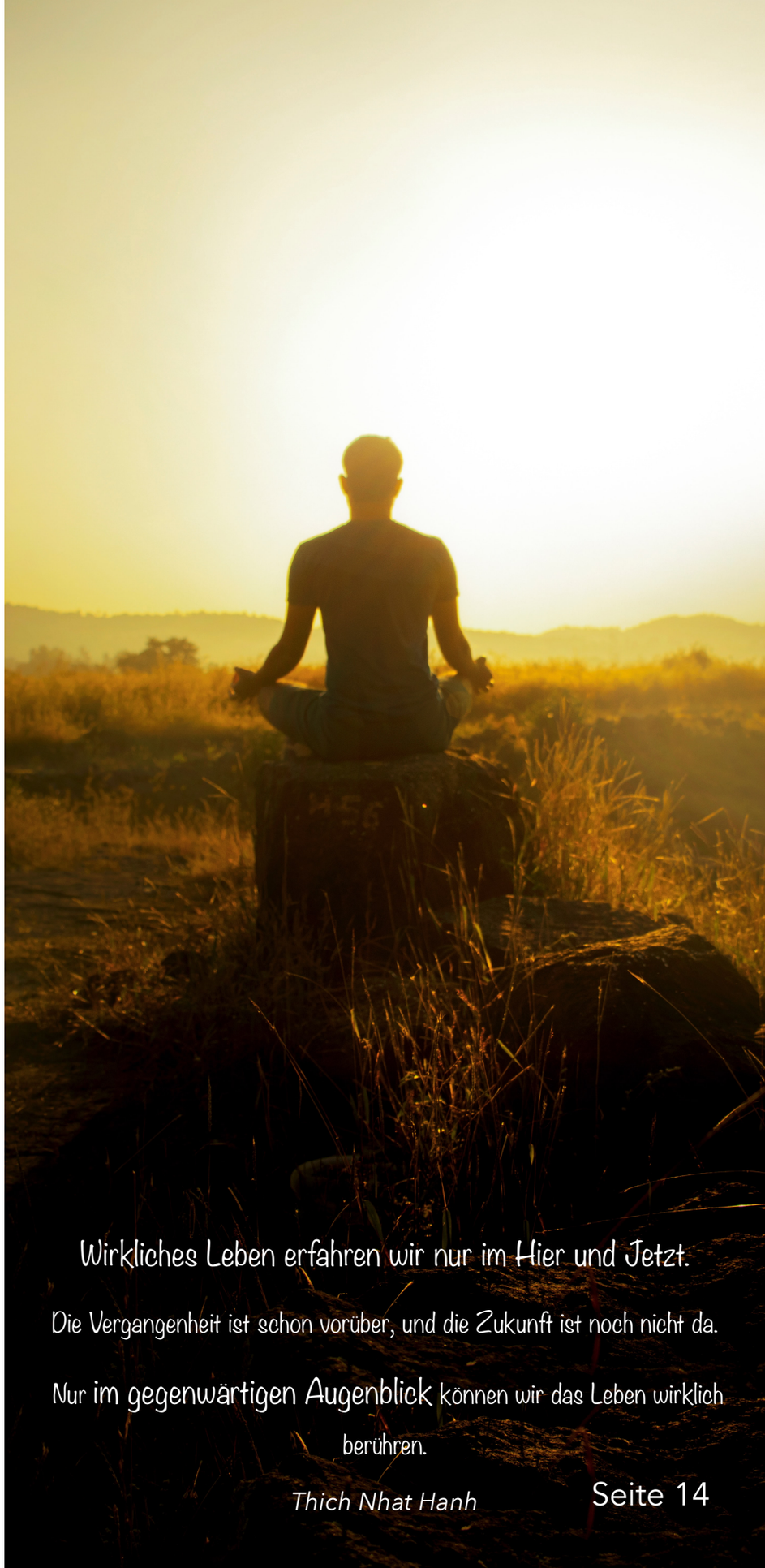


Photo by Anway Pawar on Unsplash

2.Rauhnacht-Februar

26.Dezember

Herzenergie

Element: Luft

Tierkreiszeichen: Wassermann,



➡ Innere Reinigung

Photo by Joshua Woroniecki on Unsplash

ENERGIE DES TAGES

Dieser Tag ist der ***Herzenergie*** gewidmet.
Es ist leicht gesagt: „Verbinde dich mit deinem Herzen“ oder „Mach was dein Herz dir sagt“ .
Haben wir verlernt auf unser Herz zu hören? Gefühle zu zeigen?
Wir haben gelernt, früh zu funktionieren. In der Schule, im Beruf, in der Familie. Oft war es nicht möglich die Gefühle, die auftauchten auszudrücken. Konntest du Schmerz zeigen? Oder musstest du immer Stark sein? Und dadurch verlernt auf Dein Herz zu hören? Kannst du Gefühle annehmen?
Wie sieht es mit Gefühlen der Freude, Liebe aus? Der Umgang mit Emotionen?
Gefühle sind die Sprache unseres Herzens. Unser Herz spricht aus, was es empfindet, ganz gleich , ob es angenehm oder nicht ist.

Reinige dich mit der heutigen Meditation von dem Schmerz der Vergangenheit.

JOURNALING UND REFLEXIONSFRAGEN

Es ist nun Zeit, diesen Schmerz aufzulösen und wieder neu fühlen zu lernen. Gehe in Gedanken dein Leben zurück:

☆Welche Verletzungen haben sich im Laufe der Jahre bei dir angesammelt? Welche Menschen und Ereignisse haben dazu beigetragen, dass du dein Herz verschlossen hast und du entschieden hast, nie mehr einen Menschen so nah an Dich heranzulassen?

☆Erinnere dich auch an Zeiten wo dein Herz weit war. Wann warst du mit ganzem Herzen dabei? Mit wem hast du schöne Momente erlebt?

☆Was oder wer lässt dein Herz strahlen? Was macht dir Freude?

☆Welche Beziehungen in deinem Leben brauchen Heilung und Vergebung?

☆Vor wem verschließt du dein Herz?

☆Hörst du die Stimme deines Herzens? Folgst du Ihr?

VERBRENNUNGSRITUAL

Nach den Reflexionsfragen kannst du das Verbrennungsritual durchführen.
Hier ein Beispiel zum Tagesthema :

„Ich … vergebe jetzt allen Wesen, die mir jemals Schmerz zugefügt haben, auf allen Ebenen, Ich vergebe ihnen jetzt und lasse allen Schmerz los“ .

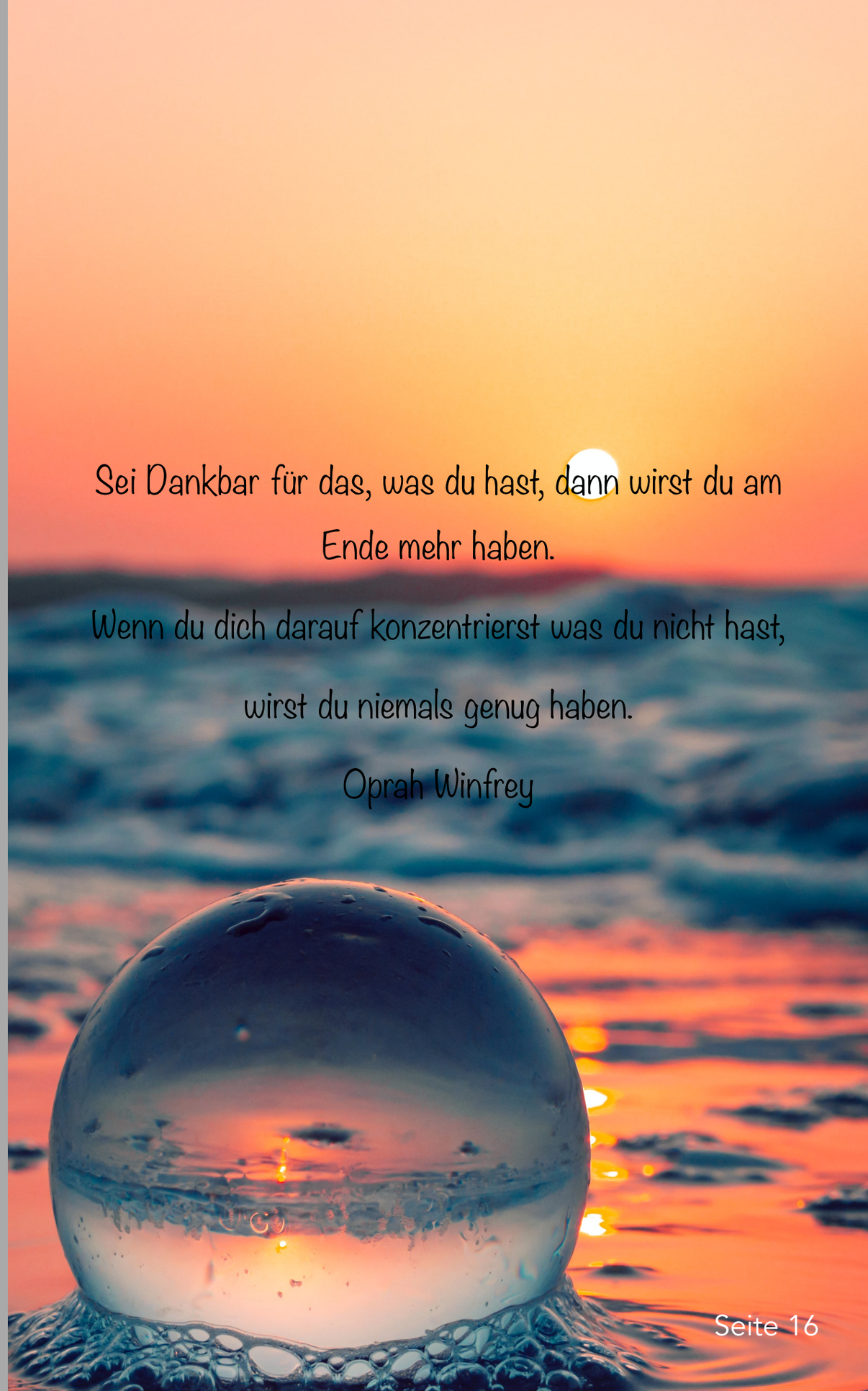
Ich … vergebe mir, dass ich den Schmerz zugelassen habe und lass los. Ich vergebe mir hier und jetzt!

Gehe zu deiner Feuerstelle, lese deinen Zettel nochmal durch. Danach verbrenne diesen Zettel und gib alles an das Universum ab.

★Nimm einen Zettel aus deiner Wünschebox und verbrenne ihn ohne ihn vorher zu lesen.

AFFIRMATIONEN

- *Ich öffne mein Herz für die Liebe und das Leben.*
- *Mein Herz ist erfüllt von Dankbarkeit*
- *Ich nehme mein Leben genau so an wie es ist*



YOGAPRAXIS - HERZENERGIE

Mit dieser Yoga Praxis geht es darum, uns mit der Freude und Strahlkraft unseres Herzens zu verbinden und unser Herz uns selbst und uns zu öffnen. Durch Rück- und Seitbeugen, wird der Herz- und Lungenbereich geöffnet. Mehr Raum für die Atmung geschaffen, was aktivierend und vitalisierend wirkt, und dein Immunsystem stärkt .

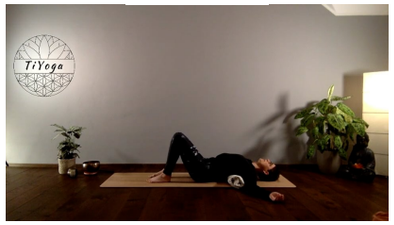
Herzöffnende Haltungen sind Ideal für den Morgen um vitalisiert in den Tag zu starten.

Hier hast du drei verschiedene Videos mit unterschiedlichem Fokus:

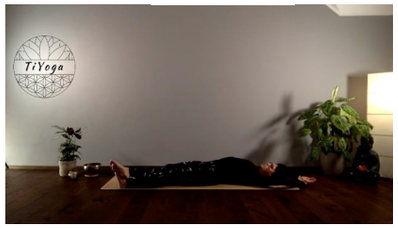
Klicke auf den Text um in das Video zu kommen.



Dynamischer kleiner Flow: Herzraum öffnen



Regenerativ: Herzraum öffnen im Liegen über eine Rolle



YinYoga-Haltung: Herzraum öffnen: Bananasana

Denk daran, wenn jemand dich nicht mag:

Nicht jeder hat einen guten Geschmack.

3.Rauhnacht-März

27. Dezember

Stille

Element: Wasser

Tierkreiszeichen: Fische

ENERGIE DES TAGES

Wie definierst du Stille?
Sind es die Geräusche um Dich herum?
Oder ist es die Stille in Dir?

Im Yoga Sutra gibt es einen Satz: „citta vritti nirodha“. Dieser bedeutet: Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist.
Doch wie machen wir das? Es geht darum, etwas bewußt zu tun und wahrzunehmen. Im Moment sein. Im Hier und Jetzt.

Das ist nicht immer leicht . Du bist gefangen im Spagat zwischen Beruf und Familienleben. Wo bleibt da Zeit für dich?
Finde heraus : Was erzählen Dir deine Gedanken und Gefühle für Geschichten über Dein Leben? Schränken sie Dich ein- oder schränkst DU Dich selber ein? Was würdest Du gerne in Deinem Leben verändern?

Nutze die Meditation um für Dich zu sein und bei Dir anzukommen. Erfahre wie es sich anfühlt Glücklich zu sein , Freude und Fröhlichkeit zu erleben.

Notiere Antworten in dein Rauhnachttagebuch.

AFFIRMATIONEN

- Ich komme ganz bei mir an und lasse alles, was mir nicht mehr dient, los.
- Ich bin mir so viel näher, spüre, was in mir vorgeht, und habe Freude daran.
- Ich lasse mich von meiner inneren Stimme führen und berühren.



➡ Meditation Freude finden-Stille

das Richtige nach einem anstrengenden Tag und eine Wohltat für die Seele



Mit dem Klick **hier** oder dem QR-Code kommst du zur Seite von der Firma Pflüger, und erhälst wertvolle Tips rund um die Schüsslersalze

YOGAEINHEIT

➡ Link **Erdender Flow**

Wir widmen uns dem Element Erde und Wasser.
Es geht um Erdung, Kraft im Rücken . In der Stuhlhaltung nimmst du das Element Wasser war , da es mit dem 2.Chakra, dem Sakralchakra Verbindung hat.
Es bringt alles wieder ins Fließen: körperlich, geistig und emotional. Das Sakralchakra befreit unseren Körper von Schlacken und Giftstoffen, lässt uns aus festgefahrenen Denkmustern und Gewohnheiten heraustreten und unsere Emotionen intensiv fühlen und leben. Für seine Entfaltung braucht es ein stabiles und harmonisches Wurzelchakra und somit das Element Erde.

Abends angewandt, holt der kleine Flow dich aus dem Denken zurück in den Körper, kräftigt den Rücken und stimmt den Geist auf den Abend ein. Morgens hilft es dir, den Tag geerdet und stabil zu beginnen

Alternativ kannst du eine Sonnengrußvariante aus Seite 30 wählen.

TAGESÜBUNGEN

- ☆ Nimm dir immer wieder bewusst ein paar tiefe Atemzüge. Atem ist Leben und Leben ist Jetzt.
- ☆ Nimm einen Zettel aus deiner Wünschebox und verbrenne ihn ohne ihn vorher zu lesen.

MACHE EINE GEHMEDITATION:

Gehe hinaus in die Natur: laufe einige Zeit und betrachte die Schönheit der Natur. Beginne mit deinem normalen Tempo zu laufen, nach etwa 50 Metern verringere das Tempo,
sage laut zu dir selbst: „ reduziere dein Tempo“, geh einfach weiter.

Nimm deinen Atem wahr.

Laufe weiter und nach einer weile wiederhole deinen Satz: „ reduziere dein Tempo“, gehe bewusst noch langsamer.

Atme tief ein und aus und nimm das Gefühl war, das sich in dir ausbreitet wenn du so langsam läufst.

Laufe langsam weiter und gib alle Anspannung über deine Füße an die Erde ab. Aller Stress, alle Hektik, fällt von dir ab.

Bleib kurz stehen, schließe die Augen. Welche Gedanken tauchen gerade auf? Lass sie wieder gehen. Nimmst du die Stille in dir wahr?
Bitte darum, dass du deine innere Stimme deutlicher Wahrnehmen kannst und sie dich anleitet zu einem glücklicheren, erfüllteren und gesünderen Leben.
Lausche einfach in dich hinein.

Öffne die Augen wieder. Was siehst du? Nimm deine Umgebung wahr.
Atme tief ein und aus und laufe langsam weiter solange du möchtest.



Photo by Jason Blackeye on Unsplash



➡ Meditation der Selbstliebe

4.Rauhnacht-April

28.Dezember

Selbstliebe, heißt loslassen

Element: *Feuer;*

Tierkreiszeichen: Widder

ENERGIE DES TAGES

☆**Selbstliebe**.
☆Dich selbst zu lieben heißt, deine Werte zu kennen und deine Bedürfnisse zu spüren. Und so wach zu sein, um in jeder Sekunde deines Lebens die richtigen Entscheidungen zu treffen.
☆Das geht nur, wenn Du auf Dein Herz hörst und mit Deiner Intuition verbunden bist.

☆Viele Menschen opfern sich für andere auf, du auch? Bist immer nur am geben? Steckt da vielleicht der Wunsch nach Anerkennung innerhalb der Familie und Freundeskreis dahinter?
☆Wann hast Du Dich zum letzten Mal in den Arm genommen und gesagt, dass Du stolz auf Dich bist und liebenswert, genau so wie Du bist? Warte nicht bis es jemand zu Dir sagt.
☆Kennst Du Deine eigene Bedürfnisse und Herzenswünsche?
☆Kannst Du auch annehmen oder bist Du nur am Geben?

AFFIRMATIONEN

Ich liebe mich selbst und nehme mich so an, wie ich bin.
Ich nehme mir Raum für mich
Ich bin voller Energie
Ich bin unendliches Potenzial

TAGESÜBUNGEN

☆Heute ist ein guter Tag, um alle Belastungen und Erwartungshaltungen anderer, Deinen eigenen Anspruch und Dein Streben nach Perfektion, sowie Deine Sorgen und Ängste, Deine Trauer und Wut abzulegen.

☆Befreie Dich von der Last, es jedem recht machen zu müssen.

☆Erlaube Dir , NEIN zu sagen

☆Mach Dir selbst ein Geschenk. Denn, „April, April der macht was er will", mach heute was Du willst.

☆Das Frühjahr ist die Zeit sich von den Altlasten zu befreien. Viele machen eine Frühjahrskur, beginnen sich mehr zu bewegen, die Ernährung umzustellen. Fasten ist eine Reinigung für Körper und Geist.

Schreibe in dein Tagebuch:
Was sind deine Stärken und Talente. Was findest Du gut an Dir. Was ist Deine Leidenschaft, und wofür brennst Du?
☆ Nimm einen Zettel aus deiner Wünschebox und verbrenne ihn ohne ihn vorher zu lesen.
☆ Schreibe alles auf was du loslassen möchtest und führe das Verbrennungsritual nach der Meditation durch.

YOGAEINHEIT

➡eine kleine Yogaeinheit: **YinYoga-Schulter** (klicke auf das Wort und Du kommst direkt zur Videothek). Hier kannst Du Dir eine Umarmung schenken

BASEN TAG

Nach den vielen Schlemmereien, der letzten Tage kannst Du heute oder auch immer wieder so zwischendurch einen Basen-Tag machen.

Wie erkennst Du eine Übersäuerung deines Körpers?
Oft zeigt sich eine Übersäuerung mit einer Belastung des Nervensystems und zeig sich mitunter an einer schlechten Laune.
Häufige Infekte, Erkältungen und eine schwache Immunabwehr können auf eine Übersäuerung hinweisen.
Schmerzen in Muskeln und Gelenken, wenig Energie, Antriebslosigkeit, Fettige Haut, Pickel, Cellulite, Häufige Pilzerkrankungen……

Was macht Dich sauer?
Stress , säurelastige Ernährung, Mangel oder auch zuviel an Bewegung. Psychische Belastungen.
Hier einige Säurebildenden Nahrungsmittel:
Zucker, Süßigkeiten, Fleisch, Wurst, Milch und deren Produkte, Alkohol, Kohlensäurehaltige Getränke, Kaffee, Schwarzer Tee, Weißmehlprodukte..

Basenenbildner sollten im Verhältnis zu Säurebildnern 80:20 sein. Hier einige Basenbildner:
Gemüse, Kartoffeln (Tipp: hebe das Kartoffelwasser, wenn du ungeschälte Kartoffeln kochst im Kühlschrank auf und trinke jeden morgen vor dem Frühstück ein Schnapsglas davon), Rohkostsalate (nicht nach 18 Uhr, und nur wenn du sie verträgst), Obst (saisonal, reif), Leitungswasser, Keimlinge, Sprossen, Kräuter, Mandeln, Walnüsse, Amaranth, Buchweizen, Quinoa, alle Blattsalate der Saison, Pilze, kaltgepresste Öle, Maronen, Oliven,…….

Was könntest Du heute tun?
Nimm ein **Basenbad** (siehe Seite 35,36), trinke viel Wasser und einen **Basentee.** Mach Dir Deine momentane Ernährung bewusst. Was kannst Du weglassen oder ersetzten? Schenke Dir ein Lächeln und sage Dir, dass es ein guter Tag wird. Gehe spazieren. Schalte alle Ablenkung wie Handy, Emails, Internet, Fernseher aus.

Koche Dir für heute eine frische Gemüsebrühe.


Bild von pixaby

REZEPT FÜR EINE BASISCHE GEMÜSEBRÜHE:

Zutaten:
1Stange Sellerie
2-3 Lorbeerblätter
3-5 Nelken
1/2 Stange Lauch
1 Möhre
1/2 Bund Petersilie
2-3 l Wasser
Gemüsereste: wie Schale und Blätter der Kohlrabi, Strunk vom Brokkoli und Blumenkohl, Blätter von Radieschen……

Zubereitung:
Alle Zutaten in einem Topf zum Kochen bringen. 1-2 Stunden köcheln lassen. Die Brühe in einen Topf abgießen und das Gemüse entsorgen.

Wichtig: Verdauung beginnt im Mund. Versuche die Suppe langsam zu löffeln und auch zu „kauen“. Lass dir Zeit für das Essen.

5. Rauhnacht-Mai

29. Dezember

Wurzeln-Ahnen-Familie

Element: Erde

Tierkreiszeichen: Steinbock



➡ Befreie dich von Einschränkungen

ENERGIE DES TAGES

Zu deinen Wurzeln finden. Die fünfte Rauhnacht steht für unsere Wurzeln. Unsere Familie und unsere Eltern sind die Grundlage unseres Seins. Ohne sie wärst Du gar nicht hier. Egal wie Deine Kindheit und Vergangenheit gewesen ist, sie hat Dich zu diesem wunderbaren Menschen gemacht und geformt der Du jetzt bist.

Dieser Tag lädt Dich ein, Frieden zu schließen mit der Vergangenheit und den Ereignissen und Eigenarten Deiner Ahnen . Lass Deine Wurzeln weiter wachsen und verbinde Dich mit der Erde die Dich trägt und nährt.

AFFIRMATIONEN

- *Von meinen Ahnen bekomme ich unaufhörlich Kraft, Liebe und Segen*
- *Ich bin in Frieden mit mir und meinem Umfeld*

JOURNALING UND REFLEXIONSFRAGEN

☆Stelle ein oder mehrere Fotos Deiner Familie und Ahnen an Deinen Kraftort und bitte um Heilung und Segen für Dich und für sie. Zünde für sie eine Kerze an.

Fragen die Du Dir noch beantworten und aufschreiben kannst:
Womit bist du noch nicht im Frieden, wenn Du an deine Mutter und an Deinen Vater denkst?
Was genau braucht es für Dich, damit in Dir Heilung stattfinden darf und damit belastende Emotionen gehen dürfen?

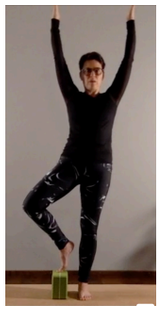
Du sollst nur wahrnehmen, welche Gefühle und Gedanken noch eine Aussöhnung brauchen. Vergib Deinen Ahnen und Vorfahren und schließe Frieden mit Deiner Vergangenheit .

Vielleicht schreibst Du einen Brief an sie, was Dich verletzt hat und verbrenne ihn anschließend.

Betrachte Deine Freundschaften, denn diese sind neben Deiner Familie die Stützen in Deinem Leben. Musst Du Dich noch mit jemandem aussprechen, Dich entschuldigen, hat Dich jemand verletzt?
Auch hier kannst Du einen Brief schreiben und anschließend verbrennen.

DIE HEUTIGE YOGAPRAXIS

Wir werden das Gleichgewicht und die Erdung mit der
➡ **Baum-Haltung** schulen.



DIE BAUM-HALTUNG, VIRKSASANA

Vrksa = der Baum
Asana = die Haltung

Die Baumhaltung-Virksasana, schult die Qualitäten von Verwurzelung, innere Aufrichtung u. inneres Gleichgewicht . Inneres Gleichgewicht wiederum, führt zu äußerem Gleichgewicht. Die Haltung lehrt uns Geduld und Ausdauer, um Dinge erneut zu versuchen. Und besonders lehrt sie uns zu akzeptieren, dass wir nicht alles unter Kontrolle haben.

Wirkungsweise:

- Stärkt die Fuß- u. Beinmuskulatur, Fussgelenke
- stärkt die Rumpfaufrichtende Muskulatur, und besonders die Tiefenmuskulatur
- Dehnt Leisten, Innenoberschenkelmuskulatur, Brustkorb und Schultern
- Fördert Gleichgewichtssinn, Konzentration und Gelassenheit.
- Beruhigung des Geistes



Photo by 30daysreplay Germany on Unsplash

6. Rauhnacht-Juni

30. Dezember

Elemente und Chakren

Element: *Luft*



➡ Reise durch die Chakren und deren Elementen

ENERGIE DES TAGES-
CHAKREN UND ELEMENTE ERDE ,FEUER, WASSER, LUFT, ÄTHER

Das Wort Chakra stammt aus dem Sanskrit und bedeutet Rad oder Wirbel. Chakras sind Energie-und Bewusstseinszentren im menschlichen Körper, die auch als Energiewirbel oder Kraftzentren bezeichnet werden. Nach der Lehre des Tantra gibt es sieben Chakren, (andere Traditionen haben noch viel mehr) von denen sechs entlang der Wirbelsäule im physischen Körper visualisiert werden. Das siebte, befindet sich über dem Scheitelpunkt des Kopfes. Die Chakren durchstrahlen den Körper entsprechend ihrer Lage in verschiedenen Bereichen; sie beeinflussen Organfunktionen, Kreislauf, Hormontätigkeit, aber auch Emotionen und Gedanken. Störungen und Blockaden der Chakren könnten sich daher in diesen Bereichen zeigen. Die Lebensenergie (Prana) wird in den Chakren aufgenommen, gesammelt und für körperliche, seelische und geistige Prozesse zur Verfügung gestellt.
Unser Körper lädt sich auf natürliche Weise durch Schlaf, Licht, Wärme, Nahrung und die Atmung mit Prana auf.
Im Yoga geht es darum, Prana mit Hilfe von verschiedenen Techniken - unter anderen z.B. Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen, Visualisierungs- und Meditationsübungen - anzusammeln, auszudehnen, zum freien Fließen zu bringen und zu regeln. Ziel im Yoga ist eine Harmonisierung der Energie.

Lage der Chakras

In der Yogalehre,-philosophie strömt Prana in feinen Energiekanälen, den Nadis. In den Schriften wird von 72 000 Nadis ausgegangen, wobei für uns lediglich die drei Hauptnadis Ida, Pingala, Sushumna von Bedeutung sind. Alle Nadis entspringen dem *kanda*, an der Basis der Wirbelsäule, im Bereich des Beckenbodens. Susumna läuft vertikal im Rückenmark entlang der Wirbelsäule nach oben bis zum obersten Chakra an der Scheitelkrone. Ida endet im linken Nasenloch. Sie wird dem weiblichen, kühlen, den mondhaften Energien zugeordnet. Pingala endet im rechten Nasenloch, wird dem Männlichen, dem Warmen den Sonnenenergien zugeordnet. Sie steigen spiralförmig auf und überkreuzen sich mehrfach, und zwar dort, wo man die Chakren vermutet.
Fließt die Lebensenergie ungehindert durch die Nadis, bedeutet dies Gesundheit, Entwicklung, Erfüllung.
Jedem Chakra ist ein Element, ein Klang, ein Symbol, eine Farbe, ein Edelstein, Organe, und zentrale Lebensthemen zugeordnet.

Die Lehre der vier Elemente beruht auf der Annahme, daß alles Leben seinen Ursprung in den Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde hat und dass man ihnen bestimmte körperliche und charakterliche Eigenschaften zuordnen kann.

Mit der heutigen Meditation werden wir die Lage der Chakren , deren Elemente und die dazugehörigen Lebensthemen erörtern.



AFFIRMATIONEN

☆Ich bin Teil des Universums und mit allem verbunden.
☆Die Elemente des Lebens wirken in harmonischer und ausgeglichener Weise in mir und kommen kraftvoll zum Ausdruck

VERBRENNUNGSRITUAL

☆Wenn Du Dich von Gedanken, Gefühlen, Ereignissen vom letzten **Juni** befreien möchtest, kannst Du nun das Verbrennungsritual durchführen.
☆Schreibe auf einen Zettel alles was Dir dazu einfällt. Oder Du verbindest Dich mit dem Tagesthema:
☆Stelle Dir die Frage: Was möchtest Du auf keinen Fall mehr mit ins neue Jahr nehmen? Wozu waren diese Erfahrungen hilfreich? Was konntest Du daraus lernen?
☆Danach nehme Dir einen Zettel aus Deiner **Wünschebox** ohne in zu öffnen. Verbinde Dich mit Deinen Wünschen für den Juni und dann verbrenne Diesen und gib ihn ans Universum zur Erfüllung frei.

TAGESÜBUNGEN

- Beschäftige Dich mit den einzelnen Elementen.
- Lege Dir zu jedem Element etwas auf deinen Tisch. Vielleicht suchst Du Dir einen Handschmeichler für jedes Element, den du dann in der Hosentasche mit Dir herumtragen kannst. Dann kannst Du Dich stärken mit dem Element welches gerade nicht so präsent ist oder mit welchem Du weist, dass er Dir Kraft und Energie schenkt.

- Notiere Antworten auf folgende Fragen in Dein Rauhnachttagebuch:
- Mit wem oder womit fühlst Du Dich stark verbunden?
- Mit wem würdest Du die Verbindung wieder herstellen?
- Was brauchst Du dazu?
- Was lehnst Du an Dir ab?
- Wen oder was lehnst Du in Deinem Umfeld ab?
- Wen betrachtest Du mit den Augen des Verstandes anstatt mit den Augen Deines Herzens?

DIE HEUTIGE YOGAPRAXIS:

➡ Eine **YinYoga**-Einheit zur den Elementen.
Oder: Die Elemente sind im Sonnengruß vereint. Übe eine Variation des Sonnengrußes aus Seite 30.

7. Rauhnacht-Juli

31.Dezember, Thema: 108

Element: *Wasser*

Tierkreiszeichen: Krebs



➡ Rückblick ins vergangene Jahr

ENERGIE DES TAGES

Heute steht der Jahreswechsel an. Und es ist nochmal Zeit, Rückblick auf das vergangene Jahr zu halten und Vorschau auf das neue. Die heutige Meditation hilft Dir dabei.

Wir werden gemeinsam jeden Monat anschauen und Du kannst dann nach der Meditation aufschreiben, was Du nicht mit ins neue Jahr mitnehmen möchtest .

VERBRENNUNGSRITUAL

- ☆Wenn Du Dich von Gedanken, Gefühlen, Ereignissen vom letzten **Juli** befreien möchtest, kannst Du nun das Verbrennungsritual durchführen.
- ☆Schreibe auf einen Zettel alles was Dir dazu einfällt. Oder Du verbindest Dich mit dem Tagesthema:
- ☆**Stelle Dir die Frage Was möchtest Du auf keinen Fall mehr mit ins neue Jahr nehmen?** Schreib auf was Du noch loslassen möchtest.

- ☆Danach nehme Dir einen Zettel aus Deiner Wünschebox ohne in zu öffnen. Verbinde Dich mit Deinen Wünschen für den Juli und dann verbrenne diesen und gib ihn ans Universum zur Erfüllung frei.

TAGESÜBUNGEN

Hast Du heute schon bewusst geatmet?
Bereite Dich auf das neue Jahr vor, indem Du noch einmal das alte Jahr abschließt und alles hinter dir lässt. Schreib auf was Du noch loslassen möchtest. Und mache dann am Abend Dein Verbrennungsritual.
Schaffe Platz in Deinem Inneren, indem Du negative Emotionen loslässt und Dich befreist von den Sorgen des Alltags.

DANKBARKEITSÜBUNG:

Schreibe 108 Dinge, Personen, Augenblicke auf, für die Du im letzten Jahr Dankbarkeit empfandest.
Der Grund der Übung ist:
wenn Du das Jahr mit voller Dankbarkeit abschließt, säst Du gute Gedanken, anstatt unzufrieden ins neue Jahr zu starten.

Räuchere noch einmal deine Wohnung durch. (Weihrauch)
Feiere mit deiner Familie oder Freunden in das neue Jahr und verneige Dich all den Menschen, denen Du in diesem Jahr begegnet bist.

DIE ZAHL 108 UND IHRE SPIRITUELLE BEDEUTUNG

Die 108 ist keine Zahl wie jede andere. Sie begegnet uns nicht nur in der Mathematik, sondern auch in der Astronomie, der Architektur, der Physik – und natürlich im Yoga und im Buddhismus.

- Die 1 symbolisiert die Einheit von allem.
- Die 0 symbolisiert die Formlosigkeit.
- Die 8 symbolisiert die Unendlichkeit.

Beispiele:

- die Sonne ist 108 Sonnen-Durchmesser von der Erde und der Mond ebenfalls 108 Mond-Durchmesser von der Erde entfernt.
- Und wer danach sucht, findet weitere Beispiele für die 108 in der Natur: So ist etwa der Durchmesser der Sonne 108 mal so groß wie der Durchschnitt der Erde und der Steinkreis von Stonehenge hat einen Durchmesser von 108 Fuß.
- Das Innenwinkelmaß eines gleichmäßigen Fünfecks (Pentagon) beträgt 108 Grad
- Es wird gesagt, dass 108 Nadis im Herzchakra zusammenlaufen.
- In der indischen Astrologie gibt es 12 Tierkreiszeichen und 9 Planeten, also 12x9=108.
- Das Sanskrit-Alphabet besteht aus 54 Silben, jede hat eine weibliche und eine männliche Seite, also 108.
- Es gibt 108 heilige Bücher in Tibet.
- Eine Mala (Gebetskette) hat 108 Kugeln

Quelle: Yoga Easy



Photo by Ksenia Makagonova on Unsplash



Steinkreis von Stonehenge Photo by K. Mitch Hodge on Unsplash

108 Sonnengrüße

Meditation in Bewegung

mit Bettina Holzinger



Traditionell werden zum Jahreswechsel 108 Sonnengrüße geübt.

Diese 108 Sonnengrüße erfordern einiges an Durchhaltevermögen.
Sie machen Dich frisch und reinigen Deinen Körper.

Du kannst diese Sonnengrüße mit mir in verschiedenen Levels üben.
Wir fangen soft mit Hilfe des Stuhls an, danach führe ich die Vinyasas 1 - 3 ein. Du bleibst bei der Variation, bei der Du Dich wohl fühlst.

Und das schöne ist, Du kannst jederzeit zwischen den Vinyasas tauschen.
So kommst Du nicht in die Überforderung und bleibst trotzdem im Fluss.

Lass Dich ein auf diese besondere meditative Übungspraxis.

Lust auf eine Live-Stunde ?

Buche diese Stunde über den Stundenplan, oder melde dich bei mir direkt:

mail@bettina-holzinger.de

Ich freu mich auf dich

Willst du zeitlich unabhängig diese 108 Sonnengrüße üben?

Hier sind verschiedene Variationen des Sonnengrußes zur Auswahl.

Eine Einheit hat 27 Wiederholungen.

Wenn du 4 Einheiten übst, hast du „108 Sonnengrüße“ gemacht.

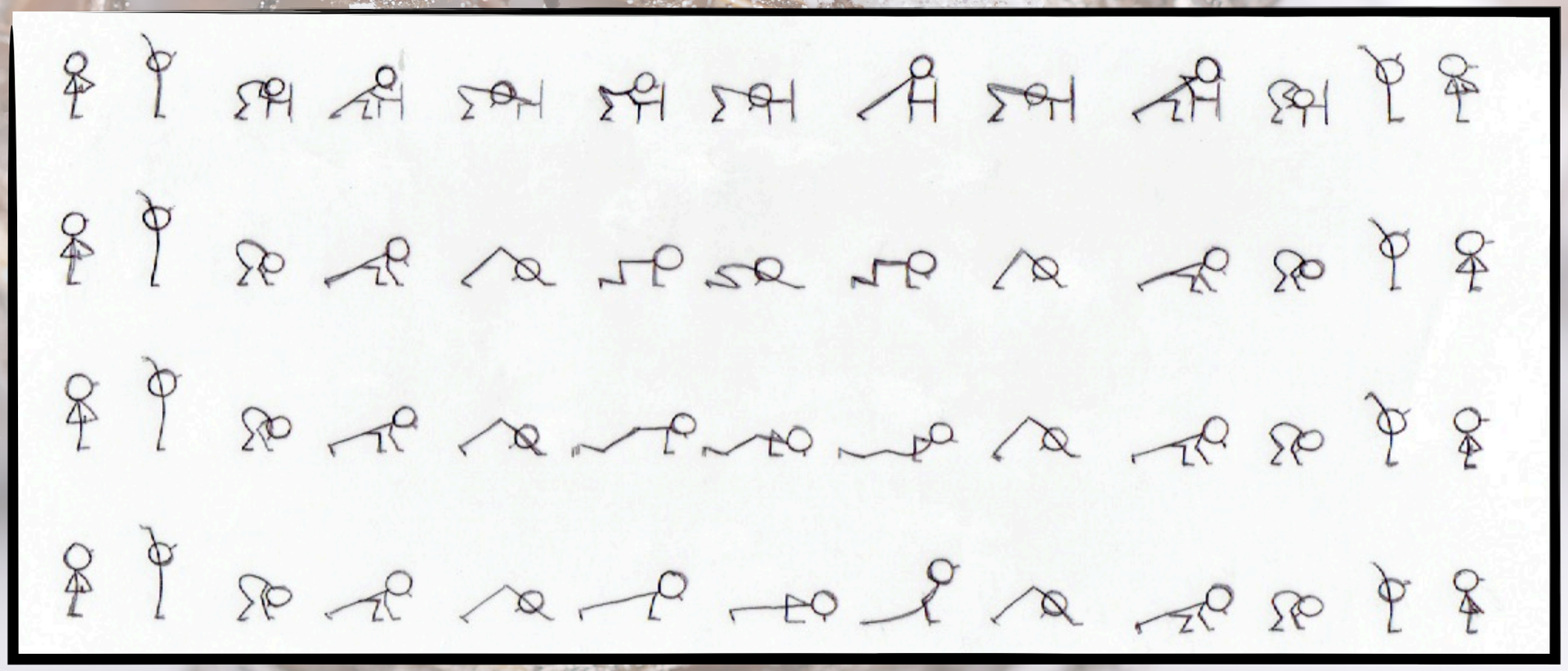
Du kannst je nach Befindlichkeit und Level deine Variation wählen.

Variante: Stuhl

Variante: Vinyasa 1

Variante: Vinyasa 2

Variante: Vinyasa 3



Der Sonnengruß mit seinen Variationen,
Teile dir gerne die Sonnengrüße auf zwei Tage auf.



8. Rauhnacht-August

Neubeginn - Ich bin

1.Januar

Element: *Feuer ;*
Tierkreiszeichen: Löwe

➡ Dein Neues Ich

ENERGIE DES TAGES

Du hast jetzt alles losgelassen und nun kannst Du frei und leicht ins Neue Jahr starten.
Um in die Zukunft gehen zu können, müssen wir in der Gegenwart ankommen - im Hier und Jetzt sein.
Die Vergangenheit kannst Du nicht mehr beeinflussen. Sie ist vorbei.
Aber das Hier und Jetzt kannst Du jederzeit beeinflussen. Du entscheidest nämlich darüber, wie Du Dich fühlst: Willst Du gerade traurig oder glücklich sein? Ebenso entscheidest Du darüber, ob Du mit guten oder schlechten Gedanken und Gefühlen ins neue Jahr gehen möchtest.

Tauche ein in die Meditation , die dich spüren lässt wie sich deine Zukunft anfühlt. Du hast in den letzten Tagen viel verarbeitet, jetzt ist es an der Zeit für einen Neubeginn.

TAGESÜBUNGEN

- ☆Der Atem ist der Fluss des Lebens in Dir. Atme
- ☆Lasse heute fünf bis zehn Dinge gehen und entsorge sie direkt und ohne Umwege
- ☆Frage Dich: Warum bin ich so frei und glücklich? Die Antwort darauf öffnet den positiven Blick auf Deine Potenziale und das, was bereits in Dir vorhanden ist. (z.B. Ich bin glücklich, weil ich mit mir im Frieden bin oder weil ich in der Liebe bin oder weil ich in der Freude bin…) Freue Dich über die Antworten, denn Du hast so viel mehr und Gutes in dir.

AFFIRMATIONEN

- Ich lasse los und bin frei
- Ich bin ich

DIE HEUTIGE YOGAPRAXIS:

Kennst du das schöne Mantra So Ham?
Was bedeutet: **Ich bin**, was ich bin- Ich bin, wie ich bin
Einatmend spreche innerlich SO und ausatmend HAM. (natürlich kannst Du auch singen) Verbinde Atmung, Bewegung und Mantra:

Eine einfache Übung im Stehen oder in einer aufrechten Sitzposition: Du atmest ein, hebst ausatmend die Arme über die Seite nach oben und singst dabei SO….danach HAM während die Arme wieder sinken. Das verlängert deine Ausatmung und bringt dich zur Ruhe.

Gerne übe eine Variante des **Sonnengrußes** von gestern und sprichst innerlich dabei die Worte.

VERBRENNUNGSRITUAL

☆Wenn Du Dich von Gedanken, Gefühlen, Ereignissen vom letzten **August** befreien möchtest, kannst Du nun das Verbrennungsritual durchführen.

Schreibe auf einen Zettel alles was Dir dazu einfällt. Oder Du verbindest Dich mit dem Tagesthema

☆**Danach** nehme Dir einen Zettel aus deiner **Wünschebox** ohne in zu öffnen. Verbinde Dich mit Deinen Wünschen für den August und dann verbrenne diesen und gib ihn ans Universum zur Erfüllung frei.



9.Rauhnacht-September

2.Januar

Element: *Erde*

Tierkreiszeichen: Jungfrau

Photo by Aziz Acharki on Unsplash



➡ Meditation: Gelassenheit

ENERGIE DES TAGES

Heute geht es um Gelassenheit
Gelassenheit bedeutet, in sich zu ruhen und Dinge, die man nicht ändern kann, ohne Aufregung hinzunehmen.
Also kann ich Gelassen sein, wenn ich in mir Ruhe? In meiner Mitte bin? Im Gleichgewicht?
Warum regen wir uns über manche Dinge auf?
In den meisten Fällen lohnt sich die Aufregung einfach nicht. Dinge, die schon passiert sind, sind Vergangenheit. Auch durch die größte Aufregung können sie nicht ungeschehen gemacht werden. Wir können uns überlegen, wie wir es besser oder anders machen können. Um Gelassener in der Zukunft mit dieser Situation umzugehen, lerne Dich zu Entspannen.
Durch bewusstes Atmen kannst Du Dich selbst wieder „runterholen“ und Dich in die Gelassenheit bringen.

Die heutige Meditation gibt Dir Anleitung wie Du im gegenwärtigen Moment sein kannst.
„Atmen, lächeln, gegenwärtiger Moment, wunderbarer Moment…“

TAGESÜBUNGEN

- ☆ Atme immer wieder tief ein und aus und schenke Dir ein inneres Lächeln
- ☆ Erinnere Dich an den letzten September
- ☆ Überlege Dir wie Du manche Situationen Souverän meisterst und wie Du Dich verhalten möchtest.
- ☆ Stelle Dir die Frage, was hat Dich zuletzt aus dem Gleichgewicht gebracht, was war das für eine Situation? Wie hast Du reagiert?
- ☆ Wann warst du zuletzt so richtig wütend?
- ☆ Auf Dich oder eine andere Person? Schreibe die Antworten in Dein Rauhnachttagebuch oder auf einen Zettel, den Du dann verbrennen magst um Dich von diesen Gefühlen und Ereignissen zu verabschieden

- ☆ *n*ehme Dir einen Zettel aus deiner **Wünschebox** ohne in zu öffnen. Verbinde Dich mit deinen Wünschen für den September und dann verbrenne diesen und gib ihn ans Universum zur Erfüllung frei.

- ☆ Pack doch mal wieder ein altes Puzzle aus. Das hat eine beruhigende und meditative Wirkung.

AFFIRMATIONEN

- Ich nehme die Geschenke des Lebens dankbar an
- Ich öffne mich für die Wunder des Lebens und lasse geschehen.

YOGAEINHEIT FÜR DIE GELASSENHEIT:



➡ Übe einen **Gleichgewichtsflow** um deine Gelassenheit zu schulen und im gegenwärtigen Moment zu sein.

10.Rauhnacht-Oktober

3.Januar

Element: *Luft*

Tierkreiszeichen: Waage



Meditation : Deine neue Freiheit genießen

ENERGIE DES TAGES

Deine neue Freiheit genießen

Welche Gedanken und Erinnerungen fallen dir ein, wenn Du Freiheit hörst? Was bedeutet sie für Dich persönlich? Gibt es Freiheit in deinem Kopf? Ist es der tiefste Wunsch, Dinge einmal anders zu machen als bisher? Oder hast Du gar das Gefühl, frei zu sein, und fühlst Dich doch mit allem verbunden?

Freiheit beginnt in unserem Kopf. Lassen wir sie da, wird sich nicht viel in unserem Leben verändern. Wir werden dann vielleicht öfter nachts im Traum oder in Tagträumen mit unseren Wunschvorstellungen und Visionen konfrontiert, mehr aber auch nicht. Ob wir uns Freiheit erlauben und wirklich leben, hängt von uns selbst ab. Du musst nicht Deinen Job kündigen oder Dich von deinem Partner trennen. Freiheit beginnt nicht im aussen, sondern in uns. Und jeden Tag einen Schritt zu tun , um innerlich freier zu werden, kann schon vieles in Deinem Leben positiv verändern.

Tagesübungen

☆ Atme, atme, atme

☆ Nimm Dir heute ein Bad , ein Fußbad oder ein reinigendes Salzpeeling. Rezepte auf der nächsten Seite

☆ Wann hast Du das letzte mal so richtig nach Deinem Lieblingslied getanzt? Bewege Dich und feiere das Leben.

☆ Welchen Schritt kannst Du heute unternehmen, um Dich in einem Deiner Lebensbereiche ein wenig freier zu fühlen? Gehe ihn jetzt!

ÜBER BRÄUCHE, RITUALE, ABERGLAUBE UND DIE MAGIE

☆ Wenn Du Dich von Gedanken, Gefühlen, Ereignissen vom letzten **Oktober** befreien möchtest, kannst Du nun das Verbrennungsritual durchführen.

Schreibe auf einen Zettel alles was Dir dazu einfällt. Oder Du verbindest Dich mit dem Tagesthema. Was hat Dich in der Vergangenheit eingeengt?

☆ **Danach** nehme Dir einen Zettel aus deiner **Wünschebox** ohne in zu öffnen. Verbinde Dich mit deinen Wünschen für den Oktober und dann verbrenne diesen und gib ihn ans Universum zur Erfüllung frei.

YOGAEINHEIT

Heute kannst Du die regenerierende und herzöffnende Haltung:

➡ **Supta Badhakonasana** üben, sie ist eine Haltung in der Rückenlage, die den Nieren- und Dickdarmmeridian anspricht.

➡ Hierzu den **Link zur Yogaeinheit**



AFFIRMATIONEN

💀 Ich genieße meine neue Freiheit und lasse geschehen.



Säure-Basen-Regulation + Zeit für dich

Das Baden im basischen Wasser dient zur Stärkung der Gesundheit:

- fördert die Ausscheidung von belastenden Stoffen und Säuren über die Haut.
- durch die „Auszeit“, bietet es Entspannung und Energetisierung
- Regt zur Reinigung, Durchblutung und Selbstfettung der Haut an
- Fördert eine vitale Ausstrahlung, die Straffung des Bindegewebes und einen angenehmen Geruch der Haut.

Anwendungen:

(mein Lieblingsprodukt ist das Basasan® Basenbad der Firma Spenglersan)

Das Vollbad

3-4 EL Basenbad
Ideale Badezeit: 40-60min
Badetemperatur: 35-39°C
Vorsicht bei Bluthochdruck und Herz-Kreislaufbeschwerden.
Alternativ ein Fußbad wählen.

Leichtes Bürsten der Haut oder mit dem Waschlappen oder Luffa-Handschuh, unterstützt die Lösung abgestorbener Hautzellen und regt den Stoffwechsel und somit die Ausscheidung an.
Wenn das Wasser abkühlt, dann warmes Wasser nachlaufen lassen.
Nach dem Basenbad: Haut trockentupfen und nicht eincremen. Gönne dir Ruhe nach dem Bad. Vielleicht mit einer Meditation oder einem Buch.
Anwendung einmal pro Woche.
Zur Unterstützung einer Fastenkur, 2x möglich.

Tipp: reagiert Dein Körper nach dem Bad noch mit starken Schwitzten oder Unwohlsein, dann war das Wasser zu heiß und Du kannst auf einen Liter Wasser einen Spritzer Essig geben und dich damit abtupfen.

Das Fußbad:

Alternative zum Vollbad und Schönmacher für die Füße
Dauer: min. 30 min., 1EL Basenbad
3-5 Fußbäder in der Woche möglich.
Wirkt schlaffördernd vor dem Zubettgehen. Im Sommer als erfrischenden/belebendes Fußbad

Basische Salzsocken:

1L warmes Wasser mit Basenbad (1-2Tl).
Baumwollsocken darin tränken, gut auswringen und anziehen.
Darüber trockene dicke Wollsocken ziehen.

MACH ES DIR SCHÖN MIT:

- einem Buch,
- Kerzen,
- Duftlampe,
- Entspannungsmusik,
- Wasser zum Trinken,
- sanfte Bürste oder Luffa-Handschuh

Beachte jeweilige Hinweise und Mengenangaben auf der Verpackung deines Produktes.

Foto: unsplash.com



Foto: unsplash.com

Säure-Basen-Regulation + Zeit für dich
Weitere Rezepte

PEELING ODER BADEZUSATZ

Meersalz vermischen mit mehreren Tropfen eines Körperöls z.B. einem Ätherischen Ölen (Lavendel) deiner Wahl.

SCHÜSSLER-MINERALSTOFFBAD:

Temperatur leicht unter Körpertemperatur, Badedauer 10-15 Min.,
12-20 Stück pro Mineralsalz bei Vollbad, 7-10 Stück bei Teilbad.
Indikationen:

Arthrose:	Nr.4, 8, 17
Bänder , Sehnen:	Nr. 1,4,8,11
Kraft:	Nr. 3,5,7
Schmerzen:	Nr. 3,7
Verspannungen:	Nr. 2,7

UM DEINE NIERENKRAFT ZU STÄRKEN

Brennessel-Tee trinken. Wusstest du, dass Brennnesseln viele Mineralstoffe und Spurenelemente, vor allem Eisen, Kalium und Calcium, sowie die Vitamine C, A, E, K, B1, B2 und B5 und das Provitamin A enthält? Weitere Infos erhält du auf der Seite:
https://www.brennesseltee.net/brennessel-tee-inhaltsstoffe/

Jetzt wäre auch eine gute Zeit mit der

STOFFWECHSEL-AKTIV-KUR

zu beginnen. Cave: nur wenn du dich Gesund fühlst. Gerne lass dich von mir beraten.

Ziele:
Stärkung der Ausscheidungsorgane,
Entgiften,
Beispiel: Begleitung bei Diäten:
Schüssler Nr. 4, 8,9,10.
5-7 Tabletten je Mittel am Tag in einem Zeitraum von vier-acht Wochen einnehmen. Über den Tag verteilt lutschen oder alle in Wasser auflösen und schluckweise verteilt trinken, dabei den Schluck eine Weile im Mund lassen.

Quelle: Basische Kuren, Natürlich leicht durchs Jahr, Margit Müller-Frahling

Photo by Javardh on Unsplash



11.Rauhnacht-November

Element: *Wasser*

Tierkreiszeichen: Skorpion

Zeit für Träume und Wünsche

4.Januar

TAGESÜBUNGEN

- ☆ Atme und erfreue Dich an diesem neuen Tag
- ☆ Lege eine Hand auf Dein Herz und verbinde Dich mit ihm. Nimm ein paar Atemzüge und komm bei ihm an. Frage Dein Herz was es sich schon lange von Dir wünscht. Welche Wünsche und Träume sind noch unerfüllt?
- ☆ Hast du schon mal ein **Vision Board** gemacht? Das ist eine **Zielecollage**. Denn damit visualisierst Du Deine Ziele und Träume, damit Du Dich so oft wie möglich mit ihnen verbinden kannst. Am besten jeden Tag, um sie nicht aus den Augen zu verlieren. Denn wie sagt man doch so schön: „Aus den Augen, aus dem Sinn." – so ist das auch mit deinen Zielen. Wie Du Dein Vision Board erstellen kannst, siehe auf dem nächsten Blatt.

➡ Fantasiereise: der Stern der Wünsche

ENERGIE DES TAGES

Zeit für Träume und Wünsche

Nimmst Du Dir Zeit zum Träumen? Kannst Du Dir Vorstellen, dass es noch mehr in deinem Leben gibt als das, was Du gerade tagtäglich machst , was Du gerade fühlst ?
Erlaube Dir zu Träumen.
Erlaube Dir Deine Herzenswünsche frei zu lassen, denn sie schlummern schon lange in Dir und warten auf ihre Befreiung.
Habe keine Furcht vor den Veränderungen.
Dein Herz ist dabei Dein Führer und gibt Dir weisen Rat.
Baue nicht nur auf Deinen puren Verstand.

AFFIRMATIONEN

- Mein Herz offenbart mir meine Wünsche und Träume und ich erlaube mir, diese zu leben
- Ich erlaube mir, auf mein Herz zu hören

ÜBER BRÄUCHE, RITUALE, ABERGLAUBE UND DIE MAGIE

- ☆ *Wenn Du Dich von Gedanken, Gefühlen, Ereignissen vom letzten **November** noch befreien möchtest, kannst Du nun das Verbrennungsritual durchführen.*
- ☆ **Danach** *nehme Dir einen Zettel aus Deiner **Wünschebox** ohne in zu öffnen. Verbinde Dich mit Deinen Wünschen für den November und dann verbrenne diesen und gib ihn ans Universum zur Erfüllung frei.*

SO ERSTELLST DU DEIN VISION BOARD.

1. WAS DU DAZU BRAUCHST:
eine Pinnwand oder Pappe sowie Reiszwecken oder Kleber. Stifte, Papier, bunte Deko-Klebebänder, sei Kreativ und such deine Schubladen durch was du so findest.

2. NOTIERE DEINE ZIELE UND TRÄUME:
Deine Wünsche hast du dir ja am Anfang der Rauhnächte schon aufgeschrieben. Diese kannst du hierzu auch nochmal verwenden. Dann schreibe dir all deine Ziele auf, die du auf deinem Vision Board visualisieren möchtest. Alles ist erlaubt und keine Vision ist zu groß!
Notiere dir deine Träume für alle Lebensbereiche: Beruf, Gesundheit, Freunde & Familie, Geld, Beziehungen, Spaß & Hobbies, Persönliches Wachstum, … . Dem persönlichen Wachstum sind keine Grenzen gesetzt.

3. BILDER SUCHEN
Suche alte Zeitschriften und Magazine zusammen, durchforste sie nach Bildern, die deine Träume repräsentieren, und schneide sie aus. Du kannst auch Fotos und Grafiken im Internet suchen. All die vielen Bilder klebst du dann auf dein Visionboard.

4. AFFIRMATIONEN, SCHLAGWÖRTER UND ZITATE AUSWÄHLEN.
Füge Affirmationen oder Zitate hinzu, die dir Mut machen und helfen, deine Ziele und Träume zu verfolgen. Vielleicht waren ja Affirmationen in den letzten Anleitungen der Rauhnächte dabei. Diese kannst du auch nutzten .

5. FERTIG
Jetzt hänge deine Collage an einem Platz auf, an welchem du täglich hinschauen musst. Wo hältst du dich viel auf ? Büro, Küche….Ja, auch das WC ist ein gutes Örtchen. Dort hast du Zeit dein Board in Ruhe zu betrachten und dich an so manches zu erinnern. Mach ein Foto und nehme es als Hintergrundbild auf deinen PC oder Handy…

ellieelien-WIpeKMWfv10-unsplash



12.Rauhnacht-Dezember

Element: *Feuer;*
Tierkreiszeichen: Schütze

Vom 5./6.Januar

Photo by Ibrahim Rifath on Unsplash

➡ Meditation: Dem Weg des Herzens folgen

ENERGIE DES TAGES

Dem Weg des Herzens folgen
Noch wenige Stunden und dann enden die Rauhnächte und die Tore zur Anderswelt schließen sich wieder. Blicke noch einmal auf die letzten Tage zurück. Wie fühlst Du Dich? Vielleicht bist Du ein bisschen aufgeregt jetzt vorwärts zugehen und alles Alte hinter Dir zu lassen? **Nutze den Tag, um das Neue in Deinem Leben willkommen zu heißen**. Auch wenn Du noch nicht sehen kannst, was da auf Dich zukommt, breite einfach Deine Arme aus und empfange. Sei offen für die Wunder und lasse geschehen. Schicke noch einmal Wünsche und Träume Richtung Himmel und bitte die geistige Welt, Deine Ahnen, die Naturkräfte und Freunde auf der spirituellen Ebene um Erfüllung Deiner Wünsche und Transformation. Öffne Dein Herz weit und lasse die Liebe und das Leben in Dich hineinströmen.

AFFIRMATIONEN

- Ich nehme meine Herzensstimme wieder wahr und folge der Weisheit meines Herzens
- Ich folge meinem Herzen und gebe mich ganz der Führung hin.

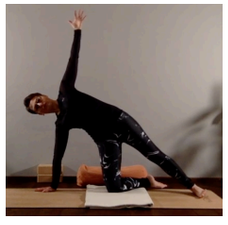
ÜBER BRÄUCHE, RITUALE, ABERGLAUBE UND DIE MAGIE

☆*Wenn Du Dich von Gedanken, Gefühlen, Ereignissen vom letzten* ***Dezember*** *noch befreien möchtest, kannst du nun das Verbrennungsritual durchführen.*

☆*Jetzt hast Du nur noch zwei Zettel in Deiner Wünschebox. Nehme Dir einen Zettel aus deiner Wünschebox ohne in zu öffnen. Verbinde dich mit deinen Wünschen für den Dezember und dann verbrenne diesen und gib ihn ans Universum zur Erfüllung frei.*

☆***Der letzte Zettel,*** *der noch übrig bleibt, den darfst Du dann morgen öffnen. Denn dieser Wunsch ist der , den Du Dir nun selber erfüllen darfst.*

YOGAPRAXIS



Mit dieser Yogapraxis ***„Katze Kuh Flow“*** *kannst du die Weite in deinem Herzraum wahrnehmen und die Wirbelsäule mobilisieren.*

➡*Mit diesem* **LINK** *kommst du zur kleinen Yogapause.*

TAGESÜBUNGEN

- Leben ist atmen! Atme bewusst frische, neue Energie in Dich hinein und lasse sie sich mit jeder Einatmung weiter in Deinem Körper ausbreiten.

- Schreibe eine **Dankesrede**:
  Für wen und was bist Du alles dankbar in Deinem Leben? Schaue was für Auswirkungen all das bis heute hatte.

- Vielleicht bist du mit der Liste (*Schreibe 108 Dinge, Personen, Augenblicke auf, für die du im letzten Jahr Dankbarkeit empfindest)* der **Dankbarkeitübung** aus der siebten Rauhnacht noch nicht fertig , dann erweitere diese.

- Räuchere heute noch einmal Deinen Wohnbereich gründlich durch und bereinige die angestauten Energien, die jetzt gehen dürfen, damit sich die Wunder in dieser Nacht entfalten können.

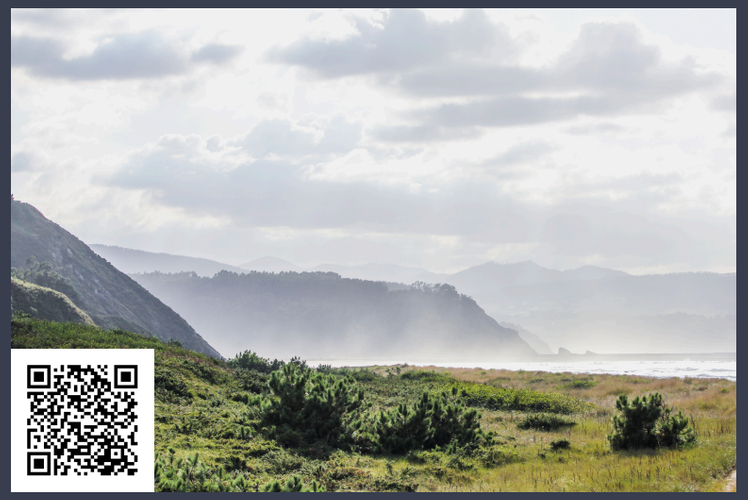
- Wenn dein Vision Board noch nicht fertig ist, dann kannst du auch das weiter machen.



6.JANUAR-NEUANFANG

Bonus-Meditation

Zum Abschluss wenn Du möchtest noch eine Meditation. Hier kannst Du Deinen Körper noch einmal spüren und wahrnehmen.



➡ **LINK ZUR MEDITATION KÖRPERTIEFENENTPANNUNG**

ENERGIE DES 6.JANUAR

Heute beginnt Dein neues Jahr erst richtig für dich. Halte noch einmal Rückschau auf die letzten Tage, die Du so toll und fantastisch zum Abschluss gebracht hast.
Du hast Dir Zeit und Raum selbst zum Geschenk gemacht und Dich getraut zu träumen, zu weinen, zu lachen, aus Deinem Alltagstrott auszubrechen und Deine eigene Welt , Dein Leben einmal komplett zu betrachten. Du hast Dich dafür geöffnet. Das war sehr mutig und Du kannst stolz auf Dich sein.
Du hast entschieden, Dich von inneren und äußeren Ballast zu trennen.
Du hast es gewagt, Altes und Verbrauchtes loszulassen.
Freiheit und Leichtigkeit ist entstanden.
Du schenkst Deinem Leben nun tiefes Vertrauen.
Du lässt dich inspirieren und folgst Deiner Intuition und Begeisterungsfähigkeit.
Sie führen Dich auf den Weg Deines Herzens.
Jetzt heißt es dran zu bleiben. Wenn du Dir wirklich im Klaren darüber bist, was Du Dir wünschst, was Du erreichen möchtest, und Du auch bereit bist, wahrhaftig und vor allem längerfristig etwas dafür zu tun, dann kann es nur noch zu Dir fließen.
Nimm dein Tagebuch und schreibe noch ein paar abschließende Worte hinein. Mache dir bewusst, was für Wunder und Glücksfälle in Deinem Leben bereits geschehen sind. Und wenn du einmal niedergeschlagen bist, dann nimm es zur Hand und lies darin.
Atme Freude und Du bist pure Freude!

WÜNSCHE

- Der letzte Wunsch-Zettel, der noch übrig ist, den darfst Du heute öffnen und lesen. Denn dieser Wunsch ist der , den Du Dir nun selber erfüllen darfst.

Danke

Vielen Dank, dass Du die Reise mit mir gemacht hast.

Gerne schreibe mir Deine Erfahrungen, Erlebnisse, die Du in den Rauhnächten gemacht hast.

Was ist Dir leicht, und was ist Dir schwer gefallen?

Freue Dich nun auf ein Neues Jahr

GEHE MIT DEINEM HERZEN
NAMASTÉ
Deine Bettina Holzinger

Quellen:
Aufbruch in den Rauhnächten von Susanne Gärtner
Das Wunder der Rauhnächte von Valentin Kirschgrube
Reisen ins Land der Seele von Sylvia Bieber
YogaEasy, Bilder: Unsplash, privat
Externe Seiten: Firma Pflüger, Brennnessel.net.,

Es gibt viele gute Bücher über die Rauhnächte und du kannst die Geschichten und Erzählungen darüber überall finden.



Ich freue mich auf Deinen nächsten Besuch bei mir in der Praxis oder den Yogastunden

Praxis für ganzheitliche Körpertherapie

Yogastudio Bettina Holzinger

Heilpraktikerin & Yogalehrerin

Osteopatische Techniken,
CranioSakrale Therapie,
Myofasziale Schmerztherapie,
Fußreflextherapie nach Hanne Marquardt,
Dorn-Therapie, Breuss-Massage,

Yoga in verschiedenen Stilrichtungen,
Krankenkassenzertifiziert,
Yoga in verschiedenen Levels,
Vinyasa Flow, Yoga soft, Yoga mit Hilfsmitteln,
Yin Yoga, Yoga im Einzelunterricht, Yoga Online

Termine nach Vereinbarung

Im Unteren Feld 11, 73463 Westhausen

Tel.: 07363 921046, Mobil: +49 162 8692364

Email: mail@bettina-holzinger.de, Website: https://bettina-holzinger.de

Inhaltsverzeichnis:

Seite 2	Intro		
Seite 3	Ablauf		
Seite 4	Über die täglichen Rituale	Deinen Ruhe und KraftOrt einrichten	
Seite 5		Rauhnachttagebuch	
		Träume	
Seite 6-7		Verbrennungsritual	
		Affirmationen	
		Räuchern	
Seite 8		13 Wünsche-Ritual	
Seite 10	Wintersonnenwende	21.Dezember	
		link Meditation:	Traumreise: Winterwanderung
Seite 11		Breuss-Massage	
Seite 12	Heiliger Abend	24.Dezember-	Um 24 Uhr beginnt die erste Rauhnacht
		link Meditation:	Meditation: Geschehenlassen
Seite 13	1.Rauhnacht	25.Dezember	Atme und komm bei dir an
		link: Meditation:	Atme ,
		Yogaeinheit:	Schulter-Nacken-Flow
Seite 14	Über Meditation		
Seite 15	2.Rauhnacht	26.Dezember	Herzenergie
		link: Meditation:	Innere Reinigung
Seite 17		Yogaeinheiten Herzenergie:	Dynamischer kleiner Flow: Herzraum öffnen,
			Regenerativ: Herzraum öffnen im Liegen über eine Rolle,
			YinYoga-Haltung: Herzraum öffnen: Bananasana
Seite 18	3.Rauhnacht	27.Dezember	
		link: Meditation:	Meditation Freude finden-Stille
Seite 19		Entspannung durch die Heiße 7	
		Yogaeinheit:	Element Erde **Erdender Flow**
Seite 20		GEHMEDITATION im Freien (kein Video)	
Seite 21	4.Rauhnacht	28.Dezember	Selbstliebe, heißt loslassen
		link:	Meditation der Selbstliebe
		Yogaeinheit:	YinYoga Schulter
Seite 22	Basen Tag:	Rezept für eine Basische Gemüsesuppe	

Seite 23	5.Rauhnacht	29.Dezember	Wurzeln-Ahnen-Familie
		link: Meditation	Befreie dich von Einschränkungen
		Yogaeinheit	**Baum-Haltung**
Seite 24		Über die Baumhaltung Vrksasana	
Seite 25	6.Rauhnacht	30.Dezember	Elemente und Chakren
		Link: Meditation:	Reise durch die Chakren und deren Elementen
		Yogaeinheit:	Eine **YinYoga**-Einheit zur den Elementen
Seite 27	7.Rauhnacht	31.Dezember	Die Magische Zahl 108
		link: Meditation:	Rückblick ins vergangene Jahr
Seite 30		Yogaeinheit:	Sonnengrüße:Variante: Stuhl, Variante: Vinyasa 1, Variante: Vinyasa 2+3
Seite 28		Die Zahl 108 und ihre spirituelle Bedeutung	
Seite 31	8.Rauhnacht	1.Januar	Neubeginn
		Link: Meditation:	Dein Neues Ich
		Yogaeinheit:	Bewegung der Arme mit dem Mantra SoHam, oder eine Variante der Sonnengrüße
Seite 33	9.Rauhnacht	2.Januar	Gelassenheit
		link: Meditation:	Meditation: Gelassenheit
		Yogaeinheit:	**Gleichgewichtsflow**
Seite 34	10.Rauhnacht	3.Januar	Neubeginn
		link: Meditation:	Meditation : Deine neue Freiheit genießen
		Yogaeinheit:	**Supta Badha Konasana**
Seite 35+36		Basenbad, Schüssler-Mineralstoffbad, Stoffwechsel-Aktiv-Kur	
Seite 37	11.Rauhnacht	4.Januar:	Zeit für Träume und Wünsche
		link: Meditation:	Fantasiereise: der Stern der Wünsche
		Yogaeinheit:	
Seite 38		So erstellst du ein Vision Board	
Seite 39	12.Rauhnacht	5.Januar:	Dem Weg des Herzens folgen
		link: Meditation:	Meditation: Dem Weg des Herzens folgen
		Yogaeinheit:	**Katze-Kuh-Flow**
Seite 41	Neuanfang	6.Januar:	Das Neue Jahr beginnt
	Dein Letzter Wunschzettel ist übrig, diesen Wunsch darfst du selber erfüllen		
		link: Meditation:	Link zur Meditation Körpertiefenentspannung

Dieses Buch ist nur zum Eigengebrauch.
Weiterleitung nicht erlaubt.

© Bettina Holzinger, Im Unteren Feld 11, 73463 Westhausen