

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.

🕒 Wir beginnen am 21. Dezember, der „Thomasnacht“, mit dem 13 Wünsche Ritual

🕒 Die Meditation am Heiligen Abend stimmt dich auf die erste Rauhnaht ein,

🕒 die um 24 Uhr beginnt.

🕒 Ab jetzt beginnen die Rauh Nächte 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 Selbstreflexion,

★ 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 Rauhnachtstagebuch,
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 Rauhnachtbuch 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,...?



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 Raunacht 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 Raunacht sind Vorschläge zu Affirmationen zu jedem Tagesthema auf der jeweiligen Seite. Du kannst aber auch gerne eigene Sätze bilden.

• **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

• 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

ÜBER DIE TÄGLICHEN RITUALE

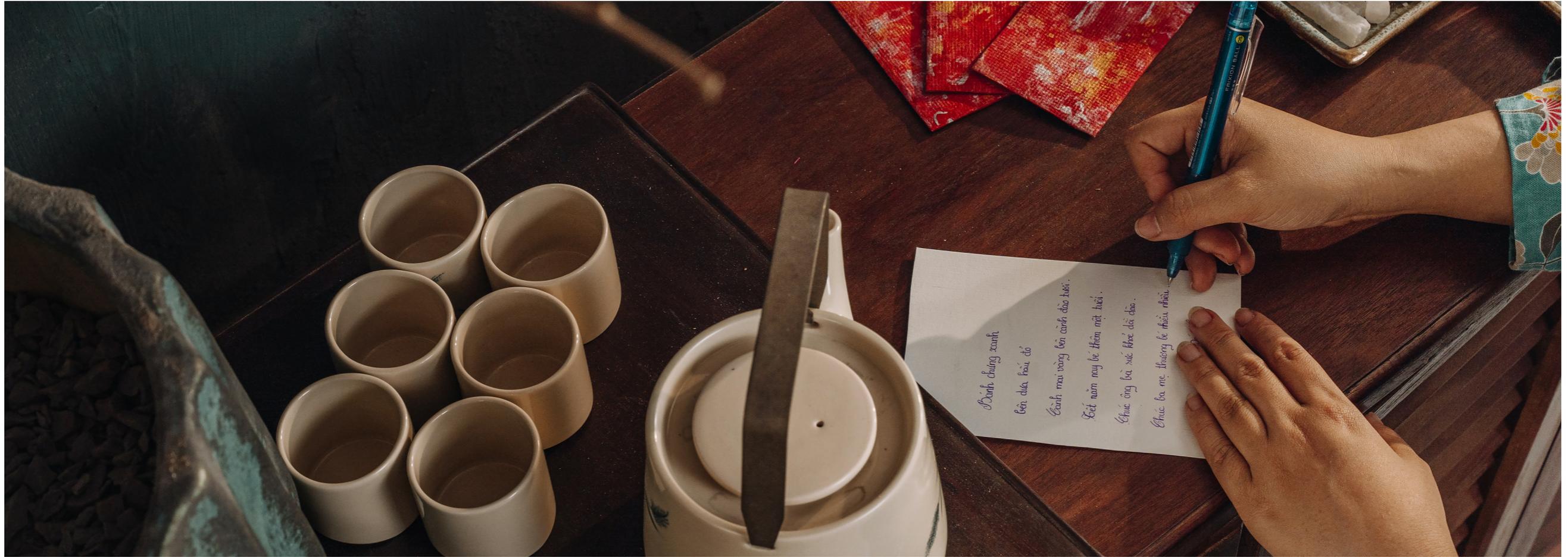


Bild: hyggelab-concept-QNb-zQjpSX0-unsplash.jpg

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

Du brauchst:

13 gleiche Zettel,
eine kleine Schachtel, Glas oder einen Briefumschlag
Schreibzeug

Anleitung:

1. Schreibe 13 Wünsche in dein Rauhachtagebuch, 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 Rauhächte 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 Familienmitglied 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

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 einem 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



➔ Traumreise: Winterwanderung

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 Rauhachttagbuch:
- ★ 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 Rauhnachtstagebuch 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.

Dieses Buch ist nur zum Eigengebrauch.
Weiterleitung nicht erlaubt.

© Bettina Holzinger, Im Unteren Feld 11, 73463 Westhausen