

Rauhnächte im Wald erleben



Dein Workbookbegleiter für
einen achtsamen
& naturverbundenen
Dezember



Sabrina Deutsch

@Naturnah&Yoga

Inhaltsverzeichnis

Seite 6-8: Einleitung- Was sind die Rauhächte?.....

..

Seite 9: do & dont´s

Seite 10-11: Meine Intention & Ich

Seite 12: Umgang mit dem Workbook

Seite 13-16 : Basics & Vorbereitungen für Deinen guten Start.....

Waldpack-Liste, Wintersonnenwende & 13 Wünsche, Wilde Jagd, Mythos Frau Holle.....

Seite 17-27: (1) Rauhacht „eigene Wurzeln & Familie“.....

Impulsgebungen: Brief an die Ahnen, Räuchern mit Salbei, Dein Meersalzbad, Naturspaziergang, Ahnenehrung, Traumtagebuch, Naturjournal, Mein magisches Traumtagebuch - Exkurs Kleine Dokumentationsbericht „Räuchern selbstgemacht-unterwegs mit einer Käuterpädagogin“

Praktische Rituale: DIY- Fichtenbadesalz, Räuchermischung zur Reinigung, Naturbasteleien Fotorahmen für die Ahnen, verschiedene Windlichter

Abschließende Reflexionsfragen, achtsame Waldzeit & magische Träume-Journal

Seite 28- 24 : (2) Rauhacht „höheres Selbst, innere Führung und Frieden“

Impulsgebungen: zünde ein Windlicht / Nachtlicht an für Deine Vorfahren, Naturspaziergang mit einer Gabe (Vogelkörner), Stille- und Ahnenmeditationen, Traumtagebuch, Naturjournal

Praktische Rituale: DIY-Vogelfutter-Zapfen, „Breath-Walk“, Meditation zu unseren Vorfahren- Versöhnung mit unseren Ahnen, Winterspaziergang - „finde Dein Symbol des Friedens“, Naturritual „lass los“

Abschließende Reflexionsfragen, achtsame Waldzeit & magische Träume-Journal

Seite 35- 41 : (3). Rauhacht „Aufbruch, Neubeginn, Herzenswünsche“.....

Impulsgebungen: erstelle eine Wunschcollage, Naturspaziergang, „Bucket-List“, Traumtagebuch, Naturjournal

Praktische Rituale: DIY-Herzenswünsche-Collage, DIY-Herzenswunsch-Mobile, „Landart“ zum Thema Herzenswünsche, Winterspaziergang-Übungen: „folge Deinem inneren Kompass“, „sei mutig und wild - kulinarisch“

Abschließende Reflexionsfragen, achtsame Waldzeit & magische Träume-Journal

Inhaltsverzeichnis

Seite 42-48: (4) Raumnacht

„Transformation“

Impulsgebungen: „Tschüss altes Ich“: negative, überholte Glaubenssätze, Eigenschaften und/oder Ziele auf einen Zettel schreiben und verbrennen.

Übung „Hallo Zukunfts-Ich“, Naturspaziergang, Traumtagebuch, Naturjournal

Praktische Rituale: Winterspaziergang-Übungen „Auflösung & Transformation“, „Naturzyklen erleben“, „modernes Herbstlaub“

Abschließende Reflexionsfragen, achtsame Waldzeit & magische Träume-Journal

Seite 49-55 : (5) Raumnacht „Freundschaft und Selbstliebe“

Impulsgebungen: Me-Time, Self-Care wie beispielsweise eine Gesichtsmaske, Yoga, ein leckerer Brunch gemütlich im Bett oder der Genuss von Schokolade, teile Deinen Freunden mit, was sie Dir bedeuten, Naturspaziergang mit einem Freund, Naturjournal, Traumtagebuch

Praktische Rituale: DIY-Tinte aus Tintlingen herstellen für einen Dankesbrief / Karte für einen besonderen Freund, DIY-Dankeskarte mit Tannen- oder Fichtenabdruck, DIY-Danksagungs-Geschenkeglas, gemeinsamer Winterspaziergang mit einem guten Freund/guter Freundin, „dein Selbstliebe-Rucksack to go“ mit DIY-Schokoaufstrich, DIY Fichtenspitzen mit Schokoladenüberzug, Self-Care-Naturübungen
Abschließende Reflexionsfragen, achtsame Waldzeit & magische Träume-Journal

Seite 56-64: (6) Raumnacht „Bereinigung und Loslassen“

Impulsgebungen: aufräumen, räuchern, Naturspaziergang, Naturjournal, Traumtagebuch, Dinge auf einen Zettel schreiben, von denen Du Dich lösen möchtest und im Anschluss verbrennen

Praktische Rituale: DIY-Räuchermischung zur Reinigung des Hauses, DIY-Räuchermischung zum „loslassen“, Winterspaziergang-Übungen „das Band lösen“, DIY Brombeerband herstellen,
Abschließende Reflexionsfragen, achtsame Waldzeit & magische Träume-Journal

Inhaltsverzeichnis

Seite 65- 78 : (7) Rauhnacht „Vorbereitung auf das Kommende“

:

Impulsgebungen: duschen, um Altes abzuwischen, Orakeln, Blei gießen, rote Unterwäsche tragen, Naturspaziergang, Naturjournal, Traumtagebuch

Praktische Rituale: DIY-Kräuter-Peeling zum Duschen, Winterspaziergang-Übung „Natur-Orakel“
Abschließende Reflexionsfragen, achtsame Waldzeit & magische Träume-Journal

Seite 79- 86 : (8) Rauhnacht „Geburt des neuen Jahres & Fülle“

Impulsgebungen: segne das neue Jahr, sende anderen Glück, überbringe Glücksbringer, Naturjournal, Dankbarkeitstagebuch, Traumtagebuch

Praktische Rituale: DIY-Glücksmarienkäfer oder Kleeblätter basteln, DIY Glücksglas-Wünsche, Winterspaziergang-Übung „Fülle spüren und Dankbarkeit zelebrieren“
DIY-glücklich-sein-Früchtetee aus Zitronen - und Orangenschalen
Abschließende Reflexionsfragen, achtsame Waldzeit & magische Träume-Journal

Seite 87- 95 (9) Rauhnacht „Ordnung, Erneuerung, Geduld, Struktur“

Impulsgebungen
Praktische Rituale: Winterspaziergang-Übung „Geduld ist eine Tugend“, „Überwintern“, DIY-Insektenhotel
Abschließende Reflexionsfragen, achtsame Waldzeit & magische Träume-Journal

Inhaltsverzeichnis

Seite 96- 101: (10) Rauhnacht „Wissen, Vision, Reife, Weisheit, Harmonie“
.....

Impulsgebungen:

Praktische Rituale: Räuchern mit Beifuß,
Winterspaziergang-Übung „Altar der Zukunft, Übungen „auf
Walnuss-Fühlung“, DIY-Walnuss-Tomaten-Brotaufstrich,
Walnusslikör, Walnussbrot, Walnuss-Pesto
Abschließende Reflexionsfragen, achtsame Waldzeit &
magische Träume-Journal

Seite 102-110: (11) Rauhnacht „Wandlung, Tod, Abschied & loslassen“

Impulsgebungen: Meditation, Dankbarkeitsliste, YouTube-
Video „Rabenvögel-Wandler zwischen zwei Welten“

Praktische Rituale: Winterspaziergang-Übung „Rabenvögel“
Abschließende Reflexionsfragen, achtsame Waldzeit &
magische Träume-Journal

Seite 111-113: (12) Rauhnacht-
„Abschluss“.....

Impulsgebungen: Rückschau, Leitsatz fürs neue Jahr,
Praktische Rituale: „Vision-Board" erstellen
Abschließende Reflexionsfragen, achtsame Waldzeit &
magische Träume-Journal

Seite 114-115

Abschlussworte:.....

interne WhatsApp-Gruppe

Recherchen & Quellenangaben, Impression, Layout
Kontakt Daten

Einleitung:

Was sind die Rauhnächte?

Die Rauhnächte sind die sogenannten 12 heiligen Weihnachtsnächte. Sie beginnen – je nach Auslegung – zwischen dem 21. Dezember mit dem Beginn der Wintersonnenwende (längste Nacht des Jahres) oder um Mitternacht am 24. Dezember und enden um Mitternacht am 5. Januar.

Der Tag des 6. Januars (Heilige Drei Könige) markiert bereits den Eintritt in eine neue Zeit.

Diese 12 Nächte stehen symbolisch für die 12 Monate im neuen Jahr. Jeder Nacht wird eine besondere Bedeutung zugeschrieben. In heidnischen Zeiten waren es noch 3 Göttinnen, die als heilige Gestalten erschienen, um die Häuser der Menschen zu segnen. Später wurde dies im Christentum mit der Darstellung der heiligen 3 Könige übernommen.

Angelehnt sind die Rauhnächte an die Adventszeit. Es wurde immer dunkler, die Nächte rauer & kälter. Den Menschen bereitete es früher Unbehagen, was sich zu dieser Zeit auch innerhalb der Natur abspielte. Die Natur legt sich für sie „schlafen“ und es bleibt ungewiss, wann sich dieser Zustand wieder änderte. Auch das, was mit dem Tageslicht passierte, konnte man sich damals im Mittelalter nicht wirklich auf solider Basis erklären. Tage wurden plötzlich länger und man begann diese Sonnenzeit mit Sagen und Geschichten zu füllen.

Die Menschen machten es sich zur Tradition Kränze aus Tannen oder Fichtenzweige zu binden, die meist mit 4 roten, brennenden Kerzen dekoriert wurden. Der Kranz symbolisierte das grüne, unendliche Leben, während die Kerzen die wärmende Seele verkörperten, das Feuer des Geistes, das die Welt erhellen sollte.

Die Rauhnächte wurden früher als Rauchnächte bezeichnet, da das Räuchern mit beispielsweise Wacholder oder Beifuß eine wichtige Rolle spielte. Die Menschen gingen durch ihre Häuser und Ställe und räucherten alle Räumlichkeiten bis zum Dachboden aus und weihten es somit. Es ging hier eher um das Weihnen selbst als um das Austreiben von bösen Geistern oder Dämonen.

Einleitung:

Was sind die Rauh Nächte?

Die Menschen fühlten sich durch das Räuchern mit ihren Ahnen verbunden, indem sie so Kontakt zur Anderswelt aufnahmen. Das Räuchern wurde als eine Art Orakel angesehen, in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ineinanderlaufen.

Die 12 Nächte sind aus traditioneller Hinsicht wichtig gewesen, um einmal den Zugang zum eigenen Bewusstsein herzustellen, indem man sich bewusst die Zeit für eine Innenschau nahm, in die Natur „reinlauschte“ und Rituale durchführt hatte. Auch um nachzudenken was war und wie es in Zukunft vielleicht sein könnte.

So erzählte man sich damals auch, dass Tiere innerhalb dieser „magischen Zeit“ plötzlich anfangen zu sprechen, um sich über die Zukunft auszutauschen. Menschen war es untersagt diesen Gesprächen beizusitzen.

Spaziergänge waren schon immer während der Rauh Nächte sehr beliebt. Dennoch war Vorsicht geboten, vor dem wohlmöglichen Zorn der Geister.

Jedoch gab es auch Wohlwollende gegenüber guten Menschen. Nicht zu verwechseln mit den berüchtigten Perchtenläufen mit den schaurigen Maskierungen, die traditionell aus Holz geschnitzt worden sind.

Auch das Wetter wurde früher als „Orakel“ hergenommen. Wie ist das Wetter in der ersten Rauh nacht? Daraus wurde spekuliert, wie das Wetter im Januar werden sollte. Es wurden Überlegungen angestellt, worauf folglich alles beim Ansäen, bei der Ernte beachtet werden muss. Daraus entstand eine Art Wetterprognose.



