



# WINTER SONNENWENDE

RITUAL

# Ritual zur Wintersonnenwende

Heute ist die längste Nacht des Jahres – und zugleich der heiligste Wendepunkt.

Mit der Wintersonnenwende kehrt das Licht zurück.

Es ist ein uralter Moment der Hoffnung, des Neubeginns und der Wiedergeburt.

Du stehst heute symbolisch genau zwischen Dunkelheit und Licht – und darfst entscheiden, was du ins neue Jahr trägst.

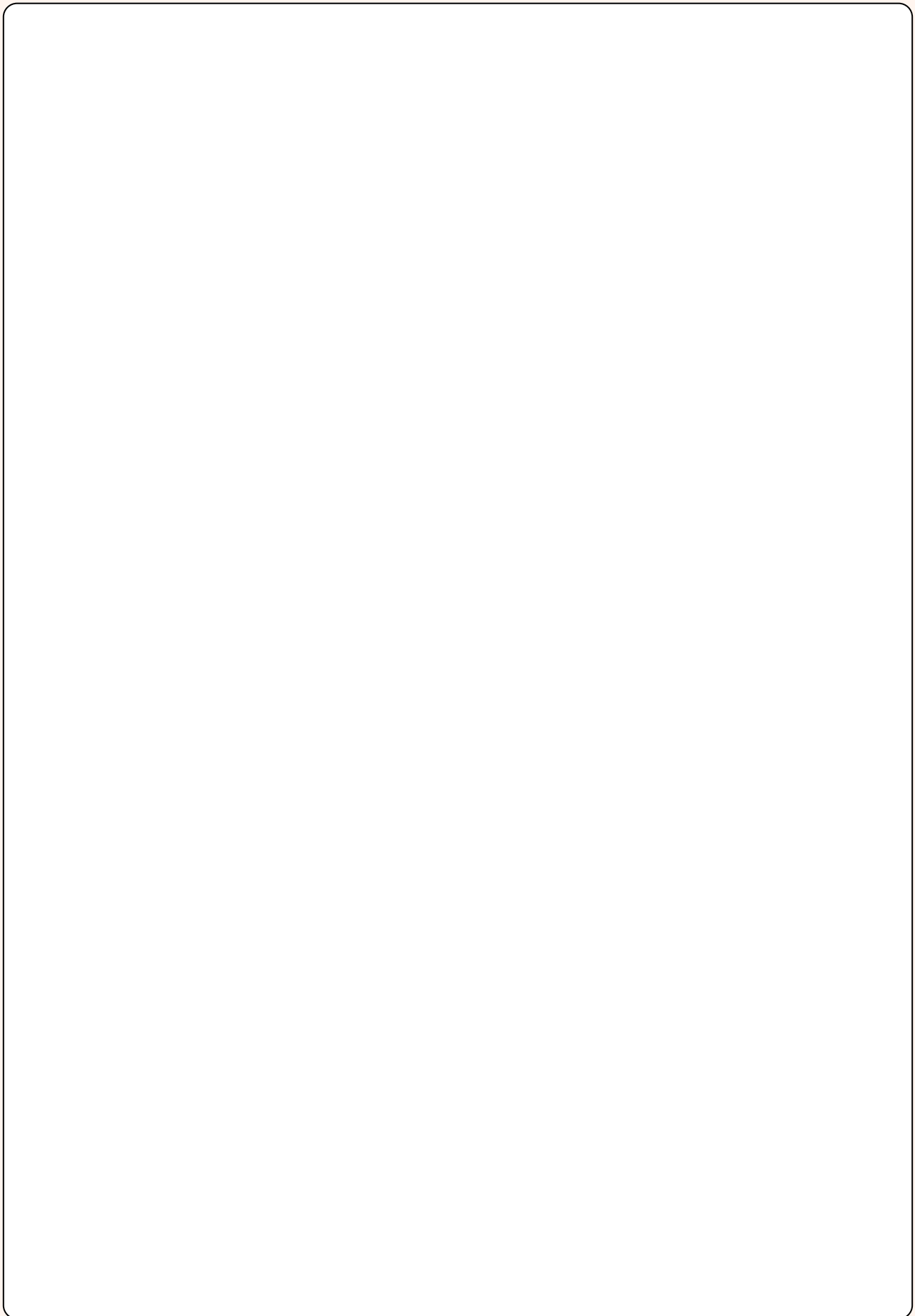
## Ritual – „Erwachen des Lichts“

1. Zünde eine Kerze an und betrachte für einen Moment die Flamme.
2. Sprich leise oder innerlich:
3. „Ich begrüße das Licht, das heute neu geboren wird.“
4. Lege die Hände auf dein Herz.
5. Atme bewusst drei Mal ein und aus – spüre deine Verwurzelung in der Erde.
6. Visualisiere einen feinen Lichtstrahl, der von oben durch dich hindurch in die Erde fließt.
7. Sieh vor deinem inneren Auge, wie du selbst zu einem Lichtpunkt wirst.
8. Lass dieses Licht heute bei dir bleiben.

## Affirmation

„Das Licht in mir erwacht. Ich bin verbunden, getragen und bereit für einen neuen Weg.“

## Meine Erfahrungen und Erlebnisse:

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for writing experiences and events. The box is white and occupies the majority of the page below the header.



# HALLO, ICH BIN ANITA ...

... aus der Kräuterlei. Journalistin. Kräuterpädagogin. Und ich lebe am Wörthersee auf dem Hof meiner Vorfahren, die seit Jahrhunderten Wiese und Wald naturverbunden bewirtschaften. Jede Generation zog ihre Kreise mit der Räucherpfanne in der Hand.

Meine Oma hat mir das Räuchern beigebracht. Nicht aus Büchern. Sondern am Küchentisch. Mit ihrem bunten Kopftuch und der Schürze. Sie räucherte nicht nur zu den Rauhnächten, sondern das ganze Jahr über. Sie legte den Weihrauch auf den Sparherd und teilte mit mir ihre Rituale.

Als sie ging, fing ich an diese Tradition mit anderen zu teilen. Denn all das Wissen von den Kräutern und dem Räuchern gehört nicht nur mir. Es gehört allen Frauen, die spüren, dass zwischen den Jahren mehr ist als nur Festtagsbraten und Silvesterraketen.

Heute stehe ich hier mit über 50 selbst gemachten Teemischungen, Räucherwerk von meiner Wiese und dem Wald sowie einem Rauhnachts-Journal, das bereits unzählige Frauen durch die magischsten 12 Nächte des Jahres begleitet hat.

Lass uns heute gemeinsam auf eine kleine duftende Reise gehen und dabei die Kraft der Kräuter nutzen.

[WWW.KRAEUTERLEI.AT](http://WWW.KRAEUTERLEI.AT)

# MEIN JOURNAL FÜR DICH

Dieses Journal begleitet dich auf einer Reise durch zwölf einzigartige Nächte, in denen die Schleier zwischen den Welten dünn sind und du die Möglichkeit hast, tief in dein Inneres zu schauen.

Erfahre, wie du dich auf die Rauh Nächte vorbereitest und deine eigenen Räucherrituale gestaltest. Ganz einfach. Ohne Hokuspokus. Nur mit der Magie der Selbstreflexion und dem zauberhaften Duft von heimischen Räucherkräutern. Und Platz für eigene Gedanken und Notizen. Liebevoll gestaltet im praktischen Format. Damit du die Rauh Nächte ganz individuell, abgestimmt auf deine Bedürfnisse gestalten kannst.

## Highlights:

- Rauh nacht-Planner
- Jahresüberblick
- Räucherkalender mit heimischen Räucherkräutern
- Meditationen zum Runterkommen und erholen
- Kerzenritual
- 13-Wünsche-Ritual
- Affirmationen
- Yoga-Tipp
- Schreibimpulse für persönliche Reflexion und Weiterentwicklung
- Checklisten, Erklärungen und Empfehlungen



Räucher-Neulinge erhalten einfache Anleitungen fürs Räuchern mit heimischen Kräutern auf Kohle oder Stövchen. Direkt von der Kräuterpädagogin, die seit ihrer Kindheit nach den Traditionen im alpenländischen Raum räuchert.

## Für die magisch-mystische Zeit zwischen den Jahren!

Stille Momente und duftende Erinnerungen. In mehreren Kapiteln findest du Informationen, Rituale, Übungen und Meditationen, die dazu dienen, dich zu unterstützen und vielleicht ein wenig zu leiten. Wenn du dir in jeder Rauh nacht (egal zu welcher Uhrzeit) ein paar Minuten Zeit nimmst nur für dich selbst, kannst du bereits die Magie der Rauh Nächte erfahren. Lass dich darauf ein und genieße die Ruhe.

## Rauh nacht-Journal hier bestellen

ISBN-13 : 979-8339525219.



5,0 von 5 Sternen Ein tolles Rauh nachtsjournal  
Seit Jahren begehe ich die Rauh Nächte und freue mich jedes Jahr auf diese Zeit. Ich wurde von einer Freundin mit diesem tollen Journal beschenkt und finde es grossartig. Einfach magisch. Absolute Kaufempfehlung. Werde es auch zum Verschenken bestellen.

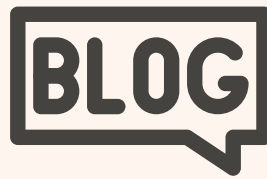
5,0 von 5 Sternen Wertvolles Buch  
Sehr wertvolle Zusammenfassung und Tipps für die Rauh Nächte, die mir die Augen über diese magische Zeit geöffnet haben.

# Danke

*Keep writing  
Keep smiling!*

*deine Anita*

BLEIBEN WIR IN KONTAKT



[WWW.KRAEUTERLEI.AT](http://WWW.KRAEUTERLEI.AT)



[KRÄUTERLEI AUF INSTAGRAM](#)



[KRÄUTERLEI AUF FACEBOOK](#)



[NEWSLETTER](#)