



RAUHNÄCHTE

VORBEREITUNG

Wie du dich auf die Rauhnächte vorbereitest

Die Rauhnächte, jene magische Zeit zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag, laden dazu ein, innezuhalten, Altes loszulassen und neue Energien zu integrieren. Damit du die besonderen Qualitäten dieser zwölf Nächte optimal nutzen kannst, ist eine bewusste energetische Vorbereitung entscheidend. Die richtige Einstimmung hilft dir, diese Zeit klar und zentriert zu erleben und ihre transformative Kraft für dich zu nutzen.

Die Bedeutung der Vorbereitung auf die Rauhnächte

Die Rauhnächte gelten als eine Schwellenzeit, in der die Grenzen zwischen der physischen und der spirituellen Welt durchlässiger werden. Sie bieten die Möglichkeit, tiefer mit deinem inneren Selbst in Kontakt zu treten, Botschaften aus deinem Unterbewusstsein wahrzunehmen und klare Intentionen für das kommende Jahr zu setzen. Doch wie jede Reise erfordern auch die Rauhnächte eine Vorbereitung, um ihren vollen Nutzen zu entfalten.

Eine energetische Vorbereitung hilft dir, mit klarem Geist und offenem Herzen in diese Phase zu gehen. Indem du bewusst Unnötiges loslässt und deinen Fokus klärst, schaffst du Raum für die besonderen Energien dieser Zeit. Gleichzeitig schützt dich diese Vorbereitung vor Ablenkungen und unterstützt dich dabei, die Rauhnächte als eine transformative Erfahrung zu erleben.

Wie du dich auf die Ruhnächte vorbereitest

Schaffe Ordnung in deinem Umfeld

Bevor du dich energetisch auf die Ruhnächte einstimmst, ist es hilfreich, dein äußeres Umfeld in Ordnung zu bringen. Dein Zuhause spiegelt oft deinen inneren Zustand wider, und ein aufgeräumter Raum kann dir helfen, dich zentriert und klar zu fühlen.

Beginne damit, unnötige Gegenstände auszusortieren und dich von Dingen zu trennen, die du nicht mehr benötigst. Dies kann alte Kleidung, nicht genutzte Gegenstände oder Dokumente umfassen. Während du aufräumst, stelle dir vor, dass du nicht nur physische, sondern auch energetische Altlasten loslässt.

Eine energetische Reinigung deines Zuhauses kann diesen Prozess ergänzen. Nutze Räucherwerk wie Salbei, Beifuß oder Weihrauch, um stagnierende Energien zu klären und eine harmonische Atmosphäre zu schaffen. Achte besonders auf Ecken, Türrahmen und Fenster, da sich hier häufig Energien stauen.

Kläre deinen Geist durch Reflexion

Die Ruhnächte sind eine Zeit des Rückblicks, und es ist hilfreich, bereits vor ihrem Beginn bewusst auf das vergangene Jahr zurückzublicken. Nimm dir Zeit, um über deine Erfolge, Herausforderungen und persönlichen Entwicklungen nachzudenken. Was hast du erreicht? Welche Lektionen hast du gelernt? Was möchtest du hinter dir lassen?

Das Führen eines Tagebuchs kann dir dabei helfen, Klarheit zu gewinnen und deine Gedanken zu ordnen. Schreibe auf, wofür du dankbar bist, welche Erfahrungen du loslassen möchtest und welche Intentionen du für die Ruhnächte setzen möchtest. Diese Reflexion bereitet dich energetisch darauf vor, die besondere Qualität dieser Zeit voll auszuschöpfen.

Wie du dich auf die Rauhnächte vorbereitest

Verbinde dich mit deinem Körper

Dein Körper ist ein wichtiger Anker, der dir hilft, geerdet zu bleiben, während du dich auf die feinstofflichen Energien der Rauhnächte einstimmst. Körperliche Übungen wie Yoga, Qi Gong oder einfache Dehnungen können dir helfen, Spannungen zu lösen und deinen Energiefluss zu harmonisieren. Konzentriere dich dabei besonders auf Bewegungen, die deinen Atem vertiefen und deinen Geist beruhigen.

Auch Achtsamkeitsübungen wie eine Körperreise oder eine bewusste Atemmeditation können dich dabei unterstützen, deinen Körper als energetischen Raum wahrzunehmen. Spüre, wo du vielleicht noch Blockaden oder Spannungen fühlst, und stelle dir vor, wie du diese mit jedem Ausatmen loslässt.

Setze klare Intentionen: Vorbereitung aufs Wünschen

Die Rauhnächte sind eine Zeit der Manifestation, in der deine Wünsche und Intentionen für das kommende Jahr besondere Kraft haben. Eine wichtige Vorbereitung besteht darin, dir klar darüber zu werden, was du dir für das nächste Jahr wünschst. Diese Intentionen können sich auf verschiedene Lebensbereiche beziehen, wie Beziehungen, Beruf, Gesundheit oder persönliches Wachstum.

Formuliere deine Intentionen in einer positiven und gegenwärtigen Sprache, zum Beispiel: „Ich bin offen für neue berufliche Möglichkeiten“ oder „Ich erlebe Harmonie und Liebe in meinen Beziehungen.“ Schreibe diese Intentionen in ein spezielles Notizbuch oder Tagebuch, das du während der Rauhnächte nutzt. Dieses Buch kann ein wertvolles Werkzeug sein, um deine Erfahrungen und Eingebungen in dieser Zeit festzuhalten.

Wie du dich auf die Ruhnächte vorbereitest

Schaffe eine spirituelle Atmosphäre

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Vorbereitung besteht darin, eine Atmosphäre zu schaffen, die dich auf spiritueller Ebene unterstützt. Dies kann ein Altar sein, den du mit symbolischen Gegenständen wie Kerzen, Kristallen, Bildern oder anderen persönlichen Gegenständen gestaltest. Wähle Dinge, die für dich eine besondere Bedeutung haben und dich an deine Intentionen erinnern.

Auch Musik, Düfte und Beleuchtung können eine wichtige Rolle spielen. Wähle sanfte Klänge oder Naturgeräusche, um eine beruhigende Atmosphäre zu schaffen, und nutze ätherische Öle wie Lavendel, Zeder oder Myrrhe, um die Energie im Raum zu harmonisieren. Kerzenlicht verstärkt die Energie der Einkehr und Besinnung und symbolisiert das innere Licht, das in den Ruhnächten neu entfacht wird.

Meditation und innere Einkehr

Meditation ist eine kraftvolle Methode, um dich auf die Ruhnächte vorzubereiten. Nimm dir täglich Zeit für eine kurze Meditationspraxis, bei der du dich mit deinem Atem verbindest und deinen Geist zur Ruhe bringst. Visualisiere, wie du alte Energien loslässt und Platz für Neues schaffst.

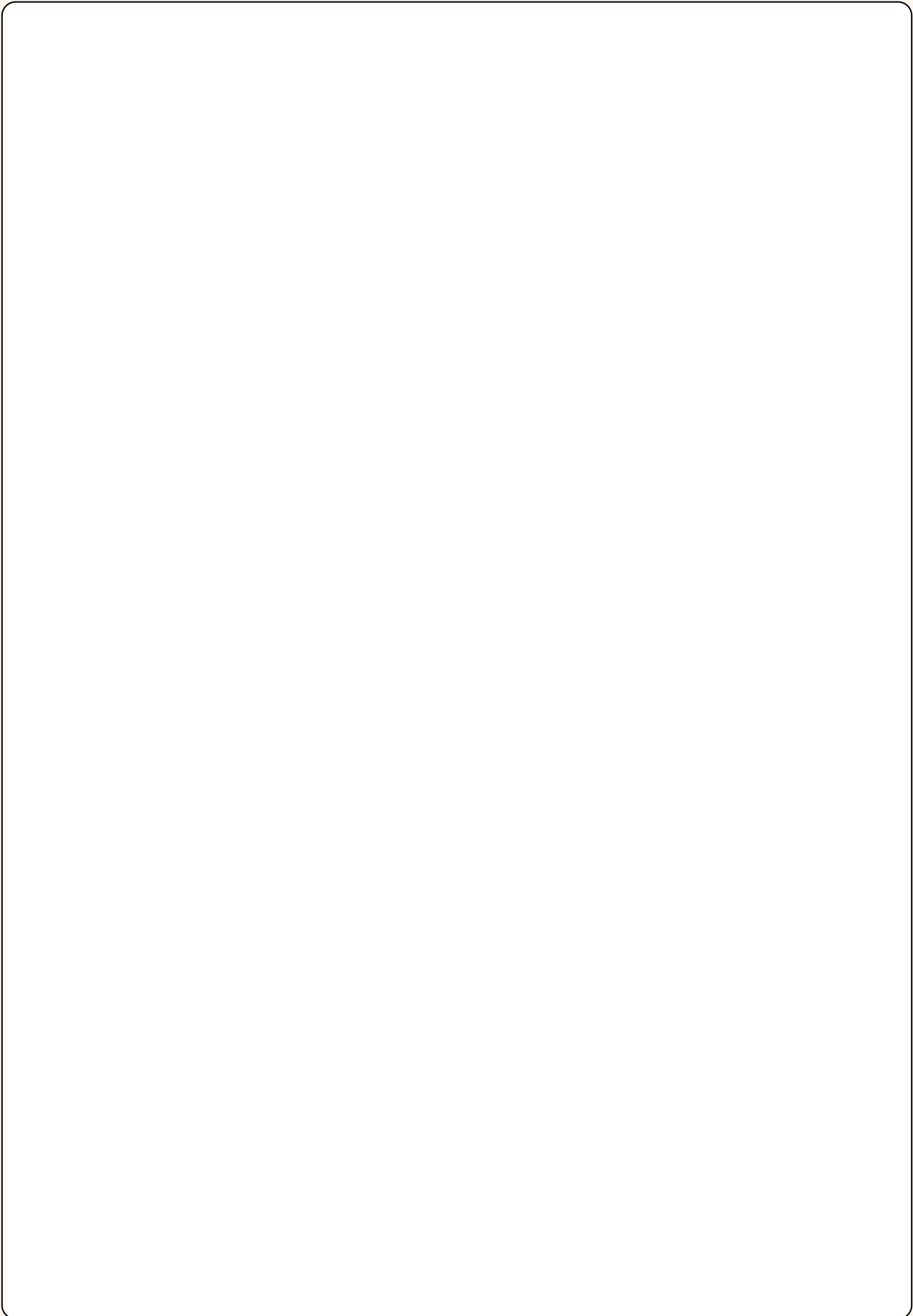
Eine spezifische Meditation zur Vorbereitung auf die Ruhnächte könnte darin bestehen, dir vorzustellen, wie du eine Tür öffnest, die dich in eine neue Phase deines Lebens führt. Lass alle Sorgen und Ängste hinter dieser Tür zurück und gehe mit Vertrauen und Offenheit in die neue Phase hinein.

Wie du dich auf die Rauhnächte vorbereitest

Die Rauhnächte bieten eine einzigartige Gelegenheit, dich auf spiritueller und energetischer Ebene neu auszurichten. Eine bewusste Vorbereitung hilft dir, die Energien dieser Zeit zu nutzen und dich mit Klarheit, Fokus und Offenheit auf das neue Jahr einzustimmen. Durch das Ordnen deines Umfelds, die Klärung deiner Gedanken, das Setzen von Intentionen und die Schaffung einer spirituellen Atmosphäre kannst du eine Grundlage schaffen, die dich während der Rauhnächte trägt und inspiriert.

Indem du dich auf diese Weise vorbereitest, machst du die Rauhnächte zu einer Zeit der Transformation, die weit über die zwölf Nächte hinauswirkt. Sie sind nicht nur ein Übergang, sondern ein kraftvoller Beginn, der dich auf deinem Weg des persönlichen und spirituellen Wachstums unterstützt.

Meine Erfahrungen und Erlebnisse:

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for writing experiences and events. The box is white and occupies most 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

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 Rauhächte 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 Rauhächte ganz individuell, abgestimmt auf deine Bedürfnisse gestalten kannst.

Highlights:

- Rauhacht-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 Rauhacht (egal zu welcher Uhrzeit) ein paar Minuten Zeit nimmst nur für dich selbst, kannst du bereits die Magie der Rauhächte erfahren. Lass dich darauf ein und genieße die Ruhe.

Rauhacht-Journal hier bestellen

ISBN-13 : 979-8339525219.



5,0 von 5 Sternen Ein tolles Rauhächtsjournal
Seit Jahren begehe ich die Rauhächte 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.

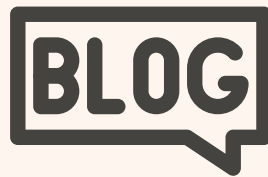
5,0 von 5 Sternen Wertvolles Buch
Sehr wertvolle Zusammenfassung und Tipps für die Rauhächte, die mir die Augen über diese magische Zeit geöffnet haben.

Danke

*Keep writing
Keep smiling!*

deine Anita

BLEIBEN WIR IN KONTAKT



WWW.KRAEUTERLEI.AT



[KRÄUTERLEI AUF INSTAGRAM](#)



[KRÄUTERLEI AUF FACEBOOK](#)



[NEWSLETTER](#)