

Dein Weg durch die Rauhnächte

Die Rauhnächte vom 24. Dezember bis 4. Januar gelten als besondere Schwellenzeit. Jeder Tag ist einem Monat des kommenden Jahres zugeordnet und trägt eine eigene Qualität. Du kannst diese Tage nutzen, um dich zu sammeln, Altes loszulassen und bewusst in das neue Jahr hineinzugehen.

Tägliches Ritual: Nimm dir jeden Morgen oder Abend 10 - 20 Minuten Zeit, um dich mit dem Thema des Tages zu verbinden. Dieses kurze Ritual genügt, um in die Stille zu finden und den Tag achtsam zu gestalten. So könnte dein persönliches Rauhnacht-Ritual aussehen:

- Finde einen ruhigen Ort am besten immer zur gleichen Tageszeit.
- Zünde eine Kerze an, höre ruhige Musik und bereite dir eine Tasse Tee.
- Wähle das passende Räucherstäbchen des Tages und genieße den Duft.
- Meditiere kurz oder atme zehnmal ruhig und bewusst in den Bauch ein und aus. Nimm deinen Atem bewusst wahr.
- Nimm ein Tagebuch oder Notizheft zur Hand und schreibe alles auf, was dich bewegt: Gedanken, Träume, Themen, Gefühle. Sei ehrlich, aber liebevoll mit dir. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Achtsamkeit, Verbindung und das Vertrauen in deine Intuition. Dieses Ritual kann dir helfen, deinen inneren Kompass zu schärfen.



Zuordnung der Düfte und Monate zu jedem Tag der Rauhnächte

Datum	Monat	Duft	Impuls	Affirmation
24. Dez	Januar	Wald	Dankbarkeit	Ich schätze kleine und große Dinge in meinem Leben.
25. Dez	Februar	Zimt	Frieden	Ich finde Frieden und Kraft in der Stille.
26. Dez	März	Myrrhe	Reflexion	Reflexion hilft mir, meine Ziele klarer zu sehen.
27. Dez	April	Salbei	Loslassen	Loslassen öffnet Raum für Neues in meinem Leben.
28. Dez	Mai	Lavendel	Neubeginn	Neubeginn bringt frische Energie und Möglichkeiten.
29. Dez	Juni	Rosmarin	Intuition	Ich folge meinem inneren Kompass.
30. Dez	Juli	Eukalyptus	Heilung	Heilung ist mein natürlicher Zustand.
31. Dez	August	Weihrauch	Transformation	Ich lasse alte Muster los.
01. Jan	September	Bergamotte	Visionen	Ich folge meinen Visionen mit Vertrauen.
02. Jan	Oktober	Pfefferminze	Klarheit	Klarheit hilft mir, weise Entscheidungen zu treffen.
03. Jan	November	Palo Santo	Schutz	Ich bin in einem sicheren und geschützten Raum.
04. Jan	Dezember	Sandelholz	Weisheit	Ich lerne und wachse durch jede Erfahrung.

