



Plane deine Rauhnächte

Erlebe einen magischen
Jahreswechsel!

PLANE DIE ZEIT VOM
21.12. BIS ZUM 05.01.

WWW.KOCH-EPPING.DE

EINLEITUNG

Hallo, ich bin **Gaby Koch-Epping** und begrüße dich von Herzen zu diesem Online-Rauhnätekurs. Ich freue mich, dass du mit durch diese Zeit gehst.

Ich bin Gaby Koch-Epping, die mit der Seele tanzt. Bei mir findest du WAHRNEHMEN / LOSLASSEN / SELBSTVERWIRKLICHUNG

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie herausfordernd unser Leben sein kann. Ich bin eine Macherin und durfte lernen mit meinen Kräften zu haushalten.

Ich hole mir meine Kraft über meine Rituale, Schamanismus, Morgenroutine und Rauhnächte.



Die **Rauhnächte** lernte ich bei einer Freundin kennen, als es mir nicht so gut ging. Schnell merkte ich, wie selbst kurze Zeitfenster der Ruhe und Besinnung wieder Kraft in mich einströmen lassen. Ich schuf mir meine eigenen Rauhnachtsrituale und freue mich, dass ich diese heute mit vielen Frauen teilen kann.

Ich freue mich, dass du mit mir durch die Rauhnächte gehst.

Lass uns loslegen.
Deine Gaby Koch-Epping

INHALTE

- Seite 2 Einleitung
- Seite 3 Inhalte
- Seite 4 Alter Brauch
- Seite 5 Fragen zur Vorbereitung
- Seite 6 Die Tagesthemen
- Seite 7 Nutze diese Zeit für dich
- Seite 8 Räuchern
- Seite 9 Platz für Notizen
- Seite 10 Abschluss



ALTER BRAUCH

Rauhnächte, ein alter Brauch für die Zeit zwischen den Jahren

Die Rauhnächte oder Raumnächte, zwölf Nächte (auch Zwölfte), Glöckelnächte, Innernächte oder Unternächte sind Nächte um den Jahreswechsel, denen im europäischen Brauchtum oft besondere Bedeutung zugemessen wird. Meist handelt es sich um die 12 Tage zwischen dem 25. Dezember und dem Fest der Heiligen 3 Könige (6. Januar). Aber je nach Region variieren die Daten leicht. Ich beginne zum Beispiel schon am 23.12.

Der Ursprung des Rauhnacht-Brauchs ist nicht völlig klar. Vielleicht hat es etwas mit der dunkelsten Zeit des Jahres zu tun. Man verräucherte Kräuter aus dem Sommer, um sich so die Wärme wiederzuholen. Oder es liegt an der Zeitrechnung. 12 Mondmonate ergeben 354 Tage, nicht 365 wie im Sonnen-Kalender. Es fehlen also 12 Nächte.

Früher ging es bei diesem Brauch auch darum, Geister zu verjagen, die man im Winter spürte. Manche sagen: In dieser Zeit ist die Decke in die Anderswelt dünn und wir können spirituell gut arbeiten.

Meine Rauhnächte bekommen immer ein Motto.
Hast du ein Rauhnachts-Motto für dich?

Ich lade dich ein, zur **Innenschau**. Spüre, was du bist, was du willst und was du loslassen magst, du lichtvolles Wesen.



FRAGEN ZUR VORBEREITUNG

- Will ich räuchern und womit?

- Welchen zeitlichen Rahmen will ich festlegen?

- Brauche ich ein Notizbuch oder habe ich eins?

- Wunschritual, bin ich live dabei oder mache ich es alleine?

- Wieviel Zeit nehme ich mir für deine Rituale?

- Richte ich mir einen Rauhnaht-Altar ein, wo und wie?



DIE TAGESTHEMEN

1. Deine Wurzeln und Familie
2. ·Stille Höheres Selbst
3. ·Aufbruch, Herzöffnung
4. ·Bewusstsein, innere Weisheit
5. ·Liebe, Freundschaft und Beziehung
6. ·Reinigen, Loslassen, Verzeihen
7. ·Neubeginn, deine Fülle
8. ·Zukunft planen, Orakeln
9. ·Dankbarkeit
10. ·Handlung und Mut
11. ·Sinn und Kreis des Lebens
12. ·Hingabe, Annahme, Vertrauen

Der 21.12. und der 05.01. gehören nicht zu den Rauh Nächten, Doch wir haben da ein Live-Treffen. Am 21.12. ist Wintersonnenwende und das Wünsche-Ritual. Am 05. ist unser gemeinsamer Abschluss. Schreib also in deine Planung, ob du an diesen Tagen auch live dabei bist.



NUTZE DIESE ZEIT FÜR DICH

Meine Anregungen

- **E-Mails**

Du bekommst täglich eine Email. Darin beleuchte ich das jeweilige Tagesthema, als Text und mit einer Video- oder Audiobotschaft. So bekommst du Ideen für Rituale, Räucherwerk, Gedanken und im internen Bereich warten zahlreiche Meditationen und schamanische Reisen auf dich.

Nimm dir das raus, was dir gut tut.

- **Rituale**

Alle Rituale sind Anregungen. Du kannst sie ändern, ergänzen und anpassen. Wenn du magst teilst du deine Erfahrungen in der Telegram-Gruppe. So lernen wir voneinander und erhöhen unsere Energie.

- **Altes verabschieden/ Neues einladen**

Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten der Ruhe. Schau in der Liste mit den Tagesthemen, nach was dran ist.

Frage dich immer:

Was war im jeweiligen Monat diesen Jahres?

Was soll im Monat des neuen Jahres **sein**?

Schreib auf, was du verabschieden willst. Schau, was dir die Themen sonst noch sagen.

RÄUCHERN

Räucherwerk

Hier ein paar Anregungen für Räucherwerk:

Salbei verbrauche ich am meisten. Er klärt Energien, hebt die Gedanken, macht wach und ist keimtötend. Ich habe immer ein kleines Sträußchen in meiner Handtasche. Denn, wann immer Menschen zusammentreffen, kann Salbei die Atmosphäre verbessern.

Weihrauch ist keimtötend, desinfizierend und stimmungsaufhellend. Doch sein besonderer Duft ist auch nicht für jeden etwas.

Fichtennadeln kannst Du leicht selber sammeln. Der Duft bringt den Wald zu Dir. Er hilft Dir bei Erdung und um in Deine Mitte zu kommen.

Wacholder desinfiziert und wirkt aufbauend und reinigend. Du mörserst ihn vor der Verräucherung. Sei sparsam, denn sein Duft ist stark.

Lavendel kann zur Beruhigung eingesetzt werden.

Sternanis erinnert mit seinem Duft an Weihnachten.

PLATZ FÜR NOTIZEN

- Womit habe ich am liebsten geräuchert?

- Welche Wirkung hatte das Räucherwerk bei mir?

- Wovon will ich mehr?



ABSCHLUSS

Ich wünsche dir viel Freude.

Die Rauh Nächte sind magisch. Nutze sie für dich. Es gibt kein richtig und falsch. Verlasse dich auf dein Gefühl.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zeit.

Schau gerne auf meiner Webseite vorbei, da gibt es noch viele Tipps zu den Rauh Nächten und meiner Arbeit. **www.koch-epping.de/blog**

Wenn dir meine Begleitung gefallen hat, würde ich mich über ein Feedback von dir freuen. Bewerte mich gerne auf ProvenExpert.

<https://www.provenexpert.com/koch-epping/>

Deine Gaby Koch-Epping.

