



Deine 12 Rauhnächte

Tanke Energie in den magischen
Rauhnächten.

Rauhnächte 1 - 5

WWW.KOCH-EPPING.DE

INHALTE

- Seite 2 Inhalt
- Seite 3 1. Rauhnacht, Deine Wurzeln
- Seite 4 2. Rauhnacht, Stille, Höheres Selbst
- Seite 5 3. Rauhnacht, Herzensthemen, Herzöffnung
- Seite 6 Herzöffnung Übung
- Seite 7 4. Rauhnacht, Bewusstsein, innere Weisheit
- Seite 8 5. Rauhnacht, Liebe, Freundschaft und Beziehung



1. RAUHNACHT, DEINE WURZELN

Wer oder was sind meine Wurzeln?

Welche Kraft oder besondere Stärke hast Du dank Deiner Ahnen?

Wofür willst Du heute dankbar sein?

Was willst Du aus dem vergangenen Januar loslassen?

Was willst Du im kommenden Januar in Dein Leben ziehen?



2. RAUHNACHT, STILLE, HÖHERES SELBST

Wie kommst Du heute in Stille?

Wie fühltest Du Dich bei der Meditation, mit Deinem Höheren Selbst?

Wofür bist Du heute dankbar?

Was willst Du aus dem vergangenen Februar loslassen?

Was willst Du im kommenden Februar in Dein Leben ziehen?



3. RAUHNACHT, HERZENSTHEMEN, HERZÖFFNUNG

Wie doll liebst Du Dich? Von 0% bis 100%?

Was magst Du ganz doll an Dir selbst?

Ganz ehrlich, was hindert Dich daran, die Liebe in Dein Leben zu lassen?

Welchem Menschen möchtest Du heute eine Freude machen, um ihm Deine Wertschätzung zu zeigen?



HERZÖFFNUNG ÜBUNG



4. RAUHNACHT, BEWUSSTSEIN, INNERE WEISHEIT

Was hast Du in den letzten Wochen gemacht, obwohl Du es nicht wolltest?

Wem wolltest Du damit einen Gefallen tun?

Wie ging es Dir dabei?

Wie kannst Du zukünftig besser Deinen eigenen Wünschen folgen?



5. RAUHNACHT, LIEBE, FREUNDSCHAFT UND BEZIEHUNG

Mit wem oder was bist du in Beziehung?

Woraus ziehst du Stärke?

Welche Freundschaft ist eingeschlafen und Du möchtest sie wieder aufleben lassen?

Was hindert mich daran, tiefe Beziehungen einzugehen?

