



Rauhnächte

DEZEMBERMAGIE.DE

Dieses Buch möchte inspirieren, altes & neues Wissen teilen, Denkanstöße geben und zur Selbstreflexion anregen. Alle enthaltenen Infos & Empfehlungen sind sorgfältig recherchiert und / oder wurden von der Autorin selbst ausprobiert. Dennoch ersetzen sie keine persönliche psychologische Beratung durch qualifizierte Fachkräfte. Jede Leserin, jeder Leser ist aus diesem Grund dazu aufgerufen, in Selbstverantwortung zu entscheiden, welche Infos & Empfehlungen in den gegebenen Situationen und Rahmenbedingungen von Nutzen sind. Die Autorin übernimmt keine Haftung für mögliche Folgen, die aus der Nutzung der beschriebenen Inhalte resultieren könnten.

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Workbook	4
Steige tiefer ein in deine Rauh Nächte * inkl. RabattCode!	5
Die Rauh Nächte	6
Vorbereitungen im Überblick	7
Rauh Nächte im Überblick	8
Vorbereitungen * Tag für Tag (21. bis 24. Dezember)	9
Rauh Nächte * Tag für Tag ins neue Jahr (24. Dezember bis 6. Januar)	12
Januar * 1. Rauh nacht am 24./25. Dezember	13
Februar * 2. Rauh nacht am 25./26. Dezember	14
März * 3. Rauh nacht am 26./27. Dezember	15
April * 4. Rauh nacht am 27./28. Dezember	16
Mai * 5. Rauh nacht am 28./29. Dezember	17
Abschluss & neue Wege * 29. bis 31. Dezember	18
Juni * 6. Rauh nacht am 29./30. Dezember	19
Juli * 7. Rauh nacht am 30./31. Dezember	20
August * 8. Rauh nacht am 31. Dezember / 1. Januar	21
Frohes neues Jahr!	22
September * 9. Rauh nacht am 1./2. Januar	23
Oktober * 10. Rauh nacht am 2./3. Januar	24
November * 11. Rauh nacht am 3./4. Januar	25
Dezember * 12. Rauh nacht am 4./5. Januar	26
Abschluss * 13. Rauh nacht am 5./6. Januar	27
Platz für Notizen	28
Impressum	29

Ich freue mich, dass dieses Workbook den Weg zu dir gefunden hat!

Komme gerne in meinen DezemberMagie-Kanal (Telegram & WhatsApp), um täglich vom **21. Dezember bis 6. Januar** eine kleine **Erinnerung & Hinweise** zur aktuellen Rauhnacht auf dein Handy zu erhalten.

Doch du kannst gerne auch schon **ab dem 8. Dezember in die DezemberMagie eintauchen!** Denn am 8. Dezember starten die **Sperrnächte**, die kleine Schwester der Rauhnächte. *Zu den Sperrnächten gibt es im Kanal ebenfalls kostenlose Inhalte (Workbook, Meditationen & tägliche Erinnerungen).*

Also... Einfach schnell in den Kanal reinhüpfen, damit du die **DezemberMagie** voll auskosten kannst!

[Link zu DezemberMagie im Telegram-Kanal](#)

[Link zu DezemberMagie im WhatsApp-Kanal](#)

Damit dieses Workbook schmal bleibt...

...habe ich ein paar Infos auf meiner Internetseite „geparkt“.

Diese Infos findest du im [Rauhnächte Workbook Bonus](#)

Wann immer ich mich auf die zusätzlichen Infos aus obigem Link beziehe, habe ich dies mit einem Herzchen ♥ markiert.

Mehr DezemberMagie...

Alle Infos zu meinem Rauhnächte Online-Kurs und weiteren rauhnächtlichen Angeboten findest du unter [DezemberMagie.de](#)

*Nun wünsche ich dir ganz wundervolle Rauhnächte
mit ganz viel DezemberMagie!*



*Von Herzen alles Liebe!
Angela*

PS: Solltest du Fragen oder Anregungen haben, melde dich gerne bei mir!
Alle Kontaktdaten findest du auf meiner Internetseite ↓

Steige tiefer ein in deine Rauhnächte...

Du freust dich über dieses Workbook, möchtest aber eigentlich mehr? Hättest dir für deine Rauhnächte einen Kurs gewünscht, der dich durch diese magische Zeit begleitet? Und du wünschst dir weitere Inhalte, um deine Rauhnächte zu etwas ganz Besonderem zu machen?

Dann schau mal auf DezemberMagie.de unter dem Punkt „Rauhnächte Online Kurs“ nach!

Hier eine kleine Übersicht für dich, um **auf einen Blick** zu sehen, wo der **Unterschied** zwischen meinem **kostenlosen Rauhnächte-Angebot** und meinem **Rauhnächte Online-Kurs** liegt...

	Rauhnächte für 0,- €	Rauhnächte Online-Kurs
Kompaktes Workbook (digital - 28 Seiten)	✓	✓
Tägliche Reminder im öffentlichen DezemberMagie-Kanal (WhatsApp/Telegram)	✓	✓
Energetische Raumreinigung schnell & einfach ohne Räucherwerk (Erklärung & Anleitung)	✓ im Workbook	✓ im Kompass
Kursbereich mit übersichtlicher Aufteilung	✗	✓
Ausführlicher Kompass (digital - 24 Seiten) Inhalte alternativ als Video/Audio	✗	✓
Journal mit ausreichend Platz zum Schreiben (digital - 50 Seiten)	✗	✓
Klangschalen Meditation Ankommen in den Rauhnächten (digital als mp3)	✗	✓
Klangschalen Meditation Täglicher Einstieg ins Journal (digital als mp3)	✗	✓
Rauhnächte Playlist auf Spotify	✗	✓
Kursinterne DezemberMagie Community (WhatsApp/Telegram)	✗	✓
↳ Tägliche Reminder	✗	✓
↳ Tägliche kurze Sprachnachrichten zur entsprechenden Rauhnacht	✗	✓
↳ Tägliche Tarot-Deutung	✗	✓
↳ Infos zu besonderen Tagen während der Rauhnächte (Mondzyklus, Portaltage)	✗	✓
↳ Energieübertragung zu Beginn, am Ende und an den beiden Schlüsselnächten *	✗	✓

* Du erhältst eine Meditation und eine Art ZugangsCode, die es dir ermöglichen, dich mit einem von mir (speziell für die Rauhnächte) erschaffenen kraftvollen Energiefeld zu verbinden, um Kraft zu tanken.

Der Rauhnächte Online-Kurs ist **bis zum 01.11.** zum **Frühbucherpreis** von **59 €** buchbar. Ab dem 02. November bis zum 13. Dezember kostet der Online-Kurs 79 €. Danach ist er zum regulären Preis von 99 € buchbar. Mit dem **Code „mehrMagie“** erhältst du **zusätzlich 10% Rabatt!**

Ich freue mich auf dich!

Die Rauhnächte, ein alter Brauch

Sicherlich hast du den Begriff „**zwischen den Jahren**“ schon mal gehört. Da fragt man sich ja, zwischen welchen beiden Jahren denn? Das alte Jahr endet am 31. Dezember um 24 Uhr und das neue Jahr beginnt nahtlos am 1. Januar um 0 Uhr. Wo ist da also etwas zwischen diesen beiden Jahren?

Das Sonnenjahr und das Mondjahr auf einen „Nenner“ bringen

Jetzt hat dich die Überschrift natürlich schon ins Bild gesetzt, zwischen welchen beiden Jahren das „zwischen den Jahren“ sein könnte.

Hier noch ein paar Details... Um die **Differenz zwischen dem Sonnenjahr (365 Tage) und dem Mondjahr (354 Tage)** zu überbrücken, wurden **11 Schalttage** (und damit 12 Nächte) „zwischengeschaltet“.

Jetzt wunderst du dich vielleicht, warum die **Rauhnächte 13 Nächte** lang sind, wo zwischen den beiden Kalendern doch nur 12 Nächte Unterschied bestehen. Das liegt daran, dass an diesen 12 Schalthnächte einfach der Dreikönigstag angehängt wurde. Mit dem Dreikönigstag wird gefeiert, dass man diese etwas unwirkliche Zeitspanne „**zwischen den Welten & zwischen den Zeiten**“ gut überstanden hat.

Was können die Rauhnächte für dich bewirken?

Du kannst die Zeit der Rauhnächte für dich nutzen, **um in die Stille zu gehen**, das sich zu Ende neigende **Jahr nochmals anzusehen** und **Klarheit & innere Stärke gewinnen** für das nächste Jahr.

Wie hoch ist der Zeitaufwand pro Tag?

Das ist eine absolut berechnete Frage! Hier ist von **wenigen Minuten pro Tag bis hin zu mehr als einer Stunde** täglich natürlich **alles möglich**.

Hier in diesem Workbook möchte ich es aber so kurz wie möglich halten, damit wirklich JEDER die Chance hat, diese **tolle und erkenntnisreiche Zeit für sich zu nutzen**.

Meine Rauhnachts-Ideen um auch mit wenig Zeitaufwand trotzdem eine erkenntnisreiche Zeit zu haben, stammen aus der Zeit, in der meine Kinder noch klein waren.

Das Ganze ist also „Chaos erprobt“.

Wie geht es jetzt weiter? Was brauchst du?

Ich möchte es hier gerne vollkommen unkompliziert für dich machen. So brauchst du nur dieses **Workbook** in ausgedruckt, A4 **Zettel** (2 Stück), eine **feuerfeste Schale** (z.B. ein Aschenbecher), **Streichhölzer** oder Feuerzeug und einen **Stift**. Optional ♥ 13 kleine Notizzettel und einen Briefumschlag (C6 genügt). Wenn du **Tarot- oder Orakelkarten**, (Halb-) **Edelsteine**, **Essenzen** (z.B. Spagyrik) oder **ätherische Öle** magst, dann gerne auch diese noch.

Wenn du es dir in der dunklen Zeit gerne mit einer **Kerze** gemütlich machst, dann brauchst du auch diese noch.

Um deine Wohnung oder dein Haus vor Beginn der Rauhnächte energetisch zu reinigen, brauchst du ein Päckchen normales Speise-**Salz** und ein paar **Twist-Off-Gläser** (z.B. leere gespülte Gurkengläser) entsprechend der Anzahl deiner Räume.

Solltest du schon Übung in der energetischen Reinigung haben und dafür z.B. Räucherwerk, ätherische Öle oder eine Klangschaale nutzen, dann stelle dir diese Sachen bereit. Das Salz kannst du, wenn du möchtest, zusätzlich nutzen.

Loooooo... dann können wir schon loslegen... auf zu den Vorbereitungen...

Vorbereitungszeit * Überblick

Langsam in den Rauhnächten ankommen

Viele Menschen beginnen die Rauhnächte schon am 21. Dezember und enden entsprechend früher.

Ich habe in den letzten Jahren die Zeit vom **21. bis 24. Dezember** dazu genutzt, um mich **auf die Rauhnächte vorzubereiten** und auch Dinge zu besorgen, die ich währenddessen nutzen wollte. Sozusagen **als Einstimmung und entspannten Einstieg**.

21. bis 24. Dezember

Als Vorbereitung bietet sich Folgendes an:

- Aufräumen & putzen (**nicht** aber entrümpeln & ausmisten!)
- Offene Rechnungen & Schulden begleichen
- Geliehenes zurückgeben
- Energetische Reinigung

Falls du den Rauhnächten etwas mehr Zeit widmen möchtest, um z.B. deine Träume zu notieren, Tarot-/Orakelkarten zu legen, dir das Wetter genauer zu notieren ♥ oder aber, wenn du grundsätzlich viel und gerne schreibst, **kann es sinnvoll sein**, dir **zusätzlich** zu diesem Workbook noch ein **Notizbuch** zu besorgen.

Räuchern oder nicht? Räume energetisch reinigen

Kurz vornweg: Solltest du schon eine gute Technik zur **energetischen Raumreinigung** für dich gefunden haben (z.B. Räuchern, ätherische Öle verdampfen oder Klangschalen), dann nutze gerne diese Möglichkeit, um deine Räume energetisch zu reinigen.

Mit den Rauhnächten wird oftmals das **Räuchern** verbunden. Es hat eben etwas Mystisches und passt deshalb besonders gut zu den Rauhnächten. Solltest du räuchern wollen und dafür eine Anleitung benötigen, findest du einen YouTube-Link im Bonus ♥

Doch nicht für jeden Menschen ist Räuchern geeignet. Wenn kleine Kinder mit in den Räumen leben, würde ich grundsätzlich vom Räuchern abraten. Doch gibt es natürlich auch andere Gründe, die dich davon abhalten könnten zu räuchern (z.B. allergisches Asthma).

Allerdings musst du die Rauhnächte deshalb nicht ausfallen lassen, nur weil du nicht räuchern kannst oder möchtest!

Ich möchte dir hier eine eher unbekannte, einfache, schnelle und obendrein sehr günstige Methode zur energetischen Raumreinigung vorstellen: Das **Salz-Gals**.

Denn grundsätzlich ist die **energetische Reinigung** während der Rauhnächte schon **essenziell**. Wenn du also Neuling im Bereich der energetischen Raumreinigung bist, empfehle ich dir die Reinigung per Salzglas.

Dazu benötigst du die oben genannten **Twist-Off-Gläser**, das **Salz** und etwas **Wasser**.

Du füllst in jedes Glas 1 - 2 Esslöffel Salz, gibst etwa so viel Wasser hinzu, dass das Salz doppelt so hoch mit Wasser bedeckt ist, wie das Salz im Glas hoch ist. Dann stellst du **pro Raum ein Salz-Glas** auf. Die Salzgläser kannst du während der gesamten Rauhnächtezeit stehen lassen. Das Wasser verdunstet langsam und das Salz „krabbelt“ an den Glaswänden hoch.

Wichtig! Die Gläser nicht in Schlafräumen stehen lassen, während jemand dort schläft. Also morgens hinstellen und abends in einen anderen Raum bringen.

Nach den Rauhnächten kannst du die Gläser selbstverständlich **weiter nutzen** um deine Räume energetisch zu reinigen.

Spüle dazu – wenn das Wasser vollständig verdunstet ist – die Gläser vollständig mit heißem Wasser aus und befülle sie danach wieder neu. **Achte beim Reinigen darauf, dass du möglichst wenig Kontakt mit dem angetrockneten Salz hast**. Schließlich hat das Salz all das aufgenommen, was es in deinen Räumen zu reinigen gab.

Rauhnächte * Überblick

Wunsch-Ritual

In vielen Rauhnachts-Büchern oder -Kursen findest du das „**Ritual der 13 Wünsche**“. Dieses Ritual ist wirklich schön, jedoch braucht dieses Ritual jeden Tag ein gutes Stück Zeit. Und dieses Workbook soll dir ja helfen, die Rauhnächte für dich zu nutzen, auch wenn du nur ganz wenig Zeit für die Umsetzung hast. Falls du etwas mehr Zeit zur Verfügung hast, findest du die Infos zum „Ritual der 13 Wünsche“ **im Bonus ♥...**

Träume notieren

Gerne kannst du immer morgens nach dem Aufwachen deine Träume notieren. Laut Brauchtum sollen diese Träume jeweils einen **Hinweis für den entsprechenden Monat des kommenden Jahres** geben. Entscheide für dich selbst, ob dir dieser Teil der Tradition liegt oder nicht. Mit kleinen Kindern oder Haustieren, die dich morgens vielleicht wenig sanft aus dem Traumland holen, ist es ohnehin nicht so einfach, sich an die Träume der Nacht zu erinnern. Wenn du dich dafür entscheidest, dass du deine Träume notieren möchtest, kannst du auf jeden Fall mit dem Gedanken „Ich kann mich morgen früh klar und deutlich an meinen Traum erinnern!“ ins Bett gehen. Am besten legst du dir **dieses Workbook oder ein Notizbuch und einen Stift** für deine Traumerinnerungen **direkt ans Bett**. Wenn du erstmal aufgestanden bist, verfliegen die Erinnerungen sehr schnell.

Tarot oder anderes Orakel?

Solltest du Tarotkarten oder andere Orakelkarten legen wollen, dann überlege dir schon vorher, welche du für die Rauhnächte nutzen möchtest. Traditionell dienen Tarot- oder Orakelkarten in den Rauhnächten dazu, die **Energien des kommenden Jahres zu erforschen**. Wir orakeln also in die Zukunft. Alleine das „in die Zukunft orakeln“ ist natürlich schwierig. Immerhin wird eine im Februar getroffene Entscheidung womöglich die Energien des Aprils verändern. **Tarotkarten** haben im Vergleich zu vielen anderen Orakelkarten **auch „negative“ Karten**, zum Beispiel „Der Tod“. Selbstverständlich steht die Tarotkarte „Der Tod“ nicht für den physischen Tod, sondern für Dinge oder Projekte, die zu Ende gehen. Doch solltest du dir die Frage stellen: „Wie würde es mir damit gehen, wenn ich eine „negative“ Karte, wie „Der Tod“ für einen der Monate ziehe?“

Sollte dir das nichts ausmachen und es für dich problemlos möglich sein, „Der Tod“ einfach nur als „das Ende eines Zyklus“ zu sehen, dann nimm gerne Tarotkarten. **Sollte eine „negative“ Karte jedoch bei dir ein ungutes Gefühl hervorrufen, dann nutze lieber positive Orakelkarten für dich!** Welche Karten ich nutze, kannst du im Bonus nachlesen ♥ Dort findest du **auch Links zu verschiedenen Online-Orakel-Sets**. Wenn du schon Karten hast, ist „online ziehen“ wahrscheinlich nichts für dich. Doch wenn das dein **erster Versuch mit Orakelkarten** ist, ist das sicherlich eine gute **Möglichkeit es erstmal auszuprobieren**.

Edelsteine, Essenzen & ätherische Öle

Ich persönlich bin ja Edelstein-Fan. Deshalb dürfen **Edelsteine** bei mir in den Rauhnächten nicht fehlen. Allerdings sind sie absolut kein Muss.

Du kannst dafür 12 Trommelsteine nutzen oder aber 12 Edelstein-Armbänder. Diese **wählst du dann im Laufe der Rauhnacht intuitiv für dich aus**. So hast du am Ende der Rauhnächte pro Monat einen Stein ausgewählt, der dich in dem entsprechenden Monat unterstützt.

Auch **Essenzen** (z.B. Spagyrik) oder **ätherische Öle** kannst du für die Rauhnächte nutzen. Mehr Inspirationen und ein Foto meiner Edelstein-Armbänder findest du im Bonus ♥

Vorbereitungen * Tag für Tag
21. - 24. Dezember

21. Dezember * Reinigung im Innen

Heute ist nicht nur der Beginn der Rauhnächte-Vorbereitungen, sondern auch das **Jahreskreisfest Yule, die Wintersonnenwende**. Lies dazu gerne meinen Artikel im Blog! ♥

Reflexionsthemen: Welche Stolpersteine gab es in diesem Jahr? Was hat mich nachdenklich oder traurig gemacht? Welche (Verhaltens-)Muster möchte ich loslassen? Was möchte ich in diesem Jahr zurücklassen um mich davon zu befreien? Gibt es etwas in meinem Leben, das noch einen Schlusstrich braucht?

Du hast gerade gestern die Sperrnächte mit dem DezemberMagie-Workbook beendet? Dann hast du diese Fragen schon ausgiebig beantwortet! Schau nochmal ins Workbook. Falls dir beim Drüberlesen auffällt, dass noch etwas fehlt, kannst du es gerne hier notieren...

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Nichts ist so schlecht, dass es nicht auch etwas Gutes hätte...

Reflexionsthemen: Was haben mich die Stolpersteine des Jahres gelehrt? Wofür kann ich in diesem Jahr dankbar sein? Was habe ich Neues gelernt? Welche Geschenke hatte dieses Jahr für mich? Welche Menschen haben mein Jahr maßgeblich beeinflusst? Was will ich nächstes Jahr genau so machen wie in diesem Jahr? Was will ich nächstes Jahr anders machen als in diesem Jahr?

Auch diese Fragen hast du schon gründlich durchdacht, wenn du bei den Sperrnächten von DezemberMagie dabei warst. Vielleicht möchtest du trotzdem noch etwas notieren...

[illegible]

22. Dezember * Reinigung im Außen

Heute ist der richtige Tag, um die **Salzgläser aufzustellen**. Die Anleitung hierzu findest du auf den vorherigen Seiten.

23. Dezember * Wünsche fürs neue Jahr

Überlege heute schon mal: **Welche Wünsche habe ich fürs neue Jahr?** Du musst die Sache nicht übers Knie brechen. Gib dir Zeit für diese überaus wichtige Wunschliste.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

24. Dezember * Schöne Stunden mit deinen Lieben

Heute bleibt nur eins zu tun... **Verbringe einen schönen Weihnachtstag mit deinen Lieben!**

Frohe Weihnachten



*Rauhnächte * Tag für Tag*

24. Dezember – 6. Januar

An Heiligabend um 24 Uhr starten die Rauhnächte. Eine Rauhnacht dauert immer von 24 Uhr bis 23.59 Uhr des darauffolgenden Tages. Natürlich musst du nicht mitten in der Nacht beginnen. **Schaue dir einfach die Themen der kommenden Nacht an, bevor du ins Bett gehst.** Notiere dir morgens (wenn du möchtest) deine Träume. Abends kannst du Orakelkarten und/oder Edelsteine ziehen und hast die Möglichkeit, dir zu notieren, was dir während des Tages besonders aufgefallen ist. Vielleicht möchtest du dir auch das Wetter notieren und nachsehen, was Sonnenschein an dem entsprechenden Tag verheißt ♥

24./25. Dezember * Wurzeln & Familie

1. Rauhnacht * Januar

Reflexionsthemen: Familie, Wurzeln, innere Klarheit, Wesentliches & Unwesentliches unterscheiden, Ausdauer, Struktur, Ordnung

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Frequenzen des Tages (Träume/Orakel/Edelstein/Essenz/ätherisches Öl/Wetter/Beobachtungen):

[illegible]

25./26. Dezember * Innere Stimme & Intuition

2. Rauhnacht * Februar

Reflexionsthemen: Beistand von Menschen oder Göttlichem, gesuchte Antworten auf dringende Fragen, innere Stimme, Echtheit, Freiheit, Neue-Wege-Gehen, gegenseitige Toleranz, Idealismus, Ideenreichtum

[illegible]

Frequenzen des Tages (Träume/Orakel/Edelstein/Essenz/ätherisches Öl/Wetter/Beobachtungen):

[illegible]

3. Rauhnacht * März

[illegible][illegible]

27./28. Dezember * Transformation & Veränderung

4. Rauhnacht * April

Reflexionsthemen: Stolpersteine bewältigen, Loslassen, Neubeginn, Neue Gewohnheiten, Willenskraft, Durchsetzungsvermögen

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Frequenzen des Tages (Träume/Orakel/Edelstein/Essenz/ätherisches Öl/Wetter/Beobachtungen):

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

28./29. Dezember * Lebensfreude & (Selbst-)Liebe

5. Rauhnacht * Mai

Reflexionsthemen: Lebensfreude, Genuss, Harmonie, liebevolle Achtsamkeit, Eigenverantwortung, (Selbst-)Liebe, in sich ruhen, Freundschaft, Partnerschaft, Sinnlichkeit, Vertrauen

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Frequenzen des Tages (Träume/Orakel/Edelstein/Essenz/ätherisches Öl/Wetter/Beobachtungen):

[illegible]

29./30. Dezember * Reinigung & Abschluss

6. Rauhnacht * Juni

Schaue dir heute nochmal deine „Loslass“-**Notizen vom 21. Dezember & der 4. Rauhnacht** an. Schaue dir auch die Fragen dort erneut an. Fehlt da noch was? **Möchtest du noch etwas ergänzen oder ändern?** Wenn du deine „Loslass“-Notizen verbrennen möchtest, was durchaus Sinn macht um sie loszulassen und ans Universum zu senden, dann nimm dir ein zusätzliches Schreibblatt, um all deine „Loslass“-Dinge zu notieren. Wenn du alles notiert hast, kannst du das Blatt in einer feuerfesten Schale verbrennen.

Doch nicht nur im seelischen Bereich ist heute der richtige Zeitpunkt für Reinigung und Loslassen.

Schaue heute mal nach: **Sind die Salzgläser schon ausgetrocknet?** Falls ja, dann erneuere es. Solltest du eine andere Methode zur energetischen Reinigung verwendet haben, dann reinige heute erneut auf diese Weise.

Auch darfst du heute auf der **materiellen Ebene** nochmal **Reinigung** betreiben, indem du aufräumst (nicht ausmisten!) und putzt.

Und bei der ganzen Reinigung solltest du dich selbst natürlich nicht vergessen! Vielleicht hast du ja Lust auf ein **Bad mit Meersalz** oder ein **Basenbad** bei Kerzenschein. Du könntest dir während des Badens vorstellen, wie alte und verbrauchte Energien aus dir heraus, ins Badewasser fließen. Wenn du dann nach dem Bad den Stöpsel ziehst, kannst du dir vorstellen, wie all deine alten und verbrauchten Energien mit dem Wasser wegfließen.

Wenn du keine Lust oder Zeit zum Baden hast, kannst du dir natürlich auch unter der **Dusche** vorstellen, wie das Wasser alle alten und verbrauchten Energien von dir abspült und diese im Abfluss verschwinden.

30./31. Dezember * Wegbereitung & Neue Wege

7. Rauhnacht * Juli

Du hast deine „Loslass“-Notizen gestern verbrannt? Und auch die Reinigung auf den drei Ebenen (seelisch/energetisch/materiell) erledigt? Super! Dann kann es jetzt richtig losgehen...

Heute geht es darum, was du im neuen Jahr willst!

Schaue gerne nochmal in deine **Notizen vom 23. Dezember & der 3. Rauhnacht**. Welche Herzenswünsche hast du dort notiert? Schaue dir die Fragen dort erneut an.

Möchtest du noch etwas ergänzen oder ändern? Ist dir vielleicht aufgefallen, dass dir einer dieser Wünsche doch nicht so wichtig ist? Oder einer besonders wichtig?

Überlege wirklich genau, welche Energien du für dein neues Jahr erbitten möchtest! Mache dir bewusst, welche Wege du auch tatsächlich beschreiten würdest, wenn sie sich für dich eröffnen?

Deine Wünsche fürs neue Jahr kannst du hier im Workbook belassen, oder sie, wie du es gestern mit den „Loslass“-Notizen getan hast, auf einen extra Zettel schreiben und verbrennen.

Ich bin inzwischen wieder zurück auf die Wunschzettel-Variante umgestiegen. Drei Jahre lang habe ich das Ritual der 13 Wünsche ♥ für mich genutzt. Doch im Alltag war es oftmals schwierig täglich an den 12 Abenden eines der 13 Zettelchen zu verbrennen. Das Ganze hat mich dann eher gestresst, als dass es für mich ein besinnlicher Abend war. Aus diesem Grund habe ich entschieden, meinen alten Brauch - das **Verbrennen eines Wunschzettels am Abend des 31. Dezembers** - wiederzubeleben. Dieses Wunschritual habe ich schon als Teenager gemacht, als ich von Rauhnächten noch gar nichts wusste.

Doch du kannst auch **beide Bräuche kombinieren**... Warum also nicht die Wünsche einzeln auf kleine Zettel schreiben, am 31. Dezember einen Zettel aus den vielen Wunschzettelchen rausziehen und den Rest verbrennen?

So würde ja, wie beim „Ritual der 13 Wünsche“ ♥ ein Wunsch übrigbleiben, um den man sich im neuen Jahr selbst kümmern darf.

Vielleicht magst du dir ja aus diesen (oder anderen) Ideen etwas für dich Passendes „basteln“.

29./30. Dezember * Reinigung & Abschluss

6. Rauhnacht * Juni

Reflexionsthemen: Leichtigkeit, Austausch, Kommunikation, Interaktion, Lernfähigkeit, Vielseitigkeit, Lebensfreude, Abwechslung, körperliche und geistige Bewegung, Lockerung von Blockaden, Loslassen

[illegible]

Frequenzen des Tages (Träume/Orakel/Edelstein/Essenz/ätherisches Öl/Wetter/Beobachtungen):

[illegible]

30./31. Dezember * Wegbereitung & Neue Wege

7. Raubnacht * Juli

Reflexionsthemen: Neue Wege, seelische Verwurzelung, Seele, Gefühl, Intuition, emotionales Gleichgewicht, Nestwärme, Empfindsamkeit

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Frequenzen des Tages (Träume/Orakel/Edelstein/Essenz/ätherisches Öl/Wetter/Beobachtungen):

[illegible]

S. Rauhnacht * August

Und so ganz am Rande: Solltest du ein Hufeisen rumliegen haben, das du schon immer mal aufhängen wolltest, dann ist heute der richtige Tag um es zu tun 😊

Reflexionsthemen: Glück & Gesundheit, Freunde & Familie, Herzenswärme, Ausdruckskraft, pralles Leben, Lebensfreude, Lebenskraft, Vitalität & Selbstermächtigung

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.[illegible]

Frohes neues Jahr!



Gib dem
Universum ein
bisschen Zeit und
dann beobachte, wie
sich die Dinge perfekt
fügen, auch wenn
du es nie für möglich
gehalten hättest.

Bahar Yilmaz

9. Rauhnacht * September

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

02./03. Januar * Schöpferkraft & Visionen

10. Rauhnacht * Oktober

Reflexionsthemen: Schöpferkraft, Visionen, Achtsamkeit, Vertrauen, (Eigen-)Liebe, Eigenverantwortung, Genuss & Sinnlichkeit

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Frequenzen des Tages (Träume/Orakel/Edelstein/Essenz/ätherisches Öl/Wetter/Beobachtungen):

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There is no handwriting or other markings on the paper.

03./04. Januar * Lebenssinn & Manifestation

11. Rauhnacht * November

Reflexionsthemen: Lebenssinn, Manifestation, Innere Reifung, Mut zur Veränderung, Transformation, tiefe Selbsterkenntnis

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Frequenzen des Tages (Träume/Orakel/Edelstein/Essenz/ätherisches Öl/Wetter/Beobachtungen):

[illegible]

12. Rauhnacht * Dezember

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

05./06. Januar * Ein Licht in der dunklen Zeit

13. Rauhnacht * Abschluss

Ich danke dir sehr, dass du die Rauhnächte mit mir, meinen Ideen & Energien und meinem Workbook verbracht hast!

Ich hoffe, dass diese 13 Nächte eine Bereicherung für dich waren.

Nun sind die Rauhnächte vorüber. Du hast den „**luffleeren**“ **Raum zwischen den Jahren gefüllt**. Mit deinen ganz eigenen Gefühlen, Worten, Ideen und allem was in dir steckt.

Das ist soooooo wundervoll! Du kannst stolz auf dich sein, dass du diesen heiligen Raum zwischen den Zeiten für dich genutzt hast!

Bedanke dich also von Herzen bei dir selbst, dass du dir diese Zeit selbst geschenkt hast!

Doch natürlich hört deine Reise ins Innere hier nicht auf!

Selbstreflexion ist nicht nur am Jahresende hilfreich, sondern das ganze Jahr über. Und deshalb erhältst du im DezemberMagie-Kanal (Telegram/WhatsApp) **weiterhin jeden Monat ein kostenloses PDF zur Selbstreflexion**. Wenn du diese im Laufe des Jahrs nutzt, sind die kommenden Sperrnächte ein Kinderspiel.

Doch nun genug vom Organisatorischen, zurück zu unserem Abschied von der DezemberMagie...

Nun bringe in diesem Jahr dein Strahlen & Leuchten in diese Welt!

Du bist ein super wichtiges Teil im Puzzle des Lebens!

Ohne dich wäre diese Welt nicht komplett!

Vergiss das niemals!

Von Herzen alles Liebe 

Angela

[illegible]

Frequenzen des Lebens

ANGELA KELLER

Schlesienring 13 * 61194 Niddatal

Gesundheitsberaterin (ALH)

HumanEnergetikerin

PsychoKinesiologin

www.FrequenzenDesLebens.de