



Plane Deine Rauhnächte

Tanke Energie in den magischen
Rauhnächten.

PLANE DIE ZEIT VOM
21.12. BIS ZUM 06.01.

WWW.KOCH-EPPING.DE

EINLEITUNG

Hallo, ich bin **Gaby Koch-Epping** und begrüße Dich von Herzen zu diesem Online-Workshop. Ich freue mich, dass Du die Rauh Nächte näher kennenlernen willst.

Ich bin 52 Jahre alt und selbstständige **Beraterin** und **Schamanin** für spirituelle Frauen, die ihren Selbstwert finden und endlich ihre langersehnten Ziele erreichen wollen.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie herausfordernd unser Leben sein kann.

Meine Jugend war kein Zuckerschlecken. Aber tief in mir wusste ich, da kommt noch mehr. Mit der Zeit erkannte ich, was ich alles geschafft habe und lebte immer mehr meine Träume.



Die **Rauh Nächte** 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 Rauh Nachtsrituale und freue mich, dass ich diese heute mit vielen Frauen teilen kann.

Ich freue mich, dass Du mit mir durch die Rauh Nächte 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 Raumnacht-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. In diesem Jahr, 2021, ist das **Motto: Energie aufladen.**

Ich lade Dich ein, zur **Innsicht**. Schau, was Du bist, was Du willst und was Du loslassen magst, Du lichtvolles Wesen.



FRAGEN ZUR VORBEREITUNG

- Welches Räucherwerk willst Du beschaffen?

- Welchen Rahmen willst Du schaffen?

- Willst Du ein Notizbuch besorgen?

- Wunschritual ja oder nein?

- Wann begehst Du Deine Rituale?



DIE TAGESTHEMEN

21.12.	Wintersonnenwende, das Licht gewinnt
24.12. Januar	Deine Wurzeln, Erneuerung
25.12. Februar	Stille-Höheres Selbst
26.12. März	Herzenthemen, Herzöffnung
27.12. April	Bewusstsein, innere Weisheit
28.12. Mai	Liebe
29.12. Juni	Reinigen Loslassen, Verzeihen
30.12. Juli	Kreiere Dir Deine Fülle, Dankbarkeit
31.12. August	Vorbereiten auf das Kommende, Orakeln, Visionen
01.01. September	Neubeginn, jetzt geht es los
02.01. Oktober	Handlung und Mut
03.01. November	Sinn und Kreis des Lebens
04.01. Dezember	Hingabe, Annahme, Vertrauen
06.01.	Heilige drei Könige, Rückschau und Dank und Segen

Der 21.12. und der 06.01. gehören nicht zu den Rauh Nächten, werden aber oft mit einbezogen. Schreib also in Deine Planung, ob Du an diesen Tagen auch den Themen gedenkst.



NUTZE DIESE ZEIT FÜR DICH

Meine Anregungen

- **E-Mails**

Du bekommst täglich eine Email. Darin beleuchte ich das jeweilige Tagesthema. Du bekommst 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 potenzieren unsere Energie.

- **Altes verabschieden/ Neues einladen**

Nimm Dir jeden Tag ein paar Minuten der Ruhe. Schau in die Liste der Tagesthemen.

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 jede 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 Rauhächte 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 Rauhächten 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 Google.

<https://g.page/KochEpping-Heilpraktikerin/review>

Deine Gaby Koch-Epping von Mehr-Leben für Frauen.

Expertin für Transformation/ befreite Leichtigkeit/ Seelensprache/
Schamanismus für Frauen

