die 12 Rauhnächte

ein online Kurs



Die 12 Rauhnächte sind ursprünglich durch die Kulturen und Bräuche der Kelten und Germanen entstanden. Zu dieser Zeit war es wichtig, die Geister und Dämonen abzuwehren und in Verbindung mit den Geisteswesen, Göttern und der Natur zu treten.
Auch heute kennen wir die Tradition dieser besonderen Zeit noch, aber unser Fokus hat sich vermehrt auf Ruhe, Besinnung, Innenschau und Neuausrichtung verlagert. Jede Nacht steht für ein explizites Thema, welches wir mithilfe des Rauhnächte-Workbook bearbeiten werden. Die Rauhnächte bieten eine Schwellenzeit, bei der das Tor zur feinstofflichen Welt und zum Universum offen steht.
Dies wollen wir zelebrieren und den Moment nutzen, um Innezuhalten, das vergangene Jahr zu reflektieren und den Ausblick ins kommende Jahr zu wagen.
Eine tägliche Yogapraxis und die Arbeit mit dem Workbook wird uns durch diese 12 Tage begleiten. Diese beiden Hilfsmittel geben uns den Raum, uns auf unsere Träume und Ziele zu fokussieren. Die Yogapraxis bekommst du per Zoom jeden Morgen zugeschickt und kannst diese individuell in deinen Tagesablauf einplanen.

Vorkenntnisse in Yoga oder mit dem Thema der Rauhnächte sind keine nötig.
Im Preis inklusive ist eine goodie bag mit Notizbuch, Workbook, Räucherwerk und kleine, feine Sachen für deine Rauhnachtsrituale.
- 12 Yoga- oder Meditationssequenzen à 15-20 Minuten
- Begleitung durch die entsprechende Rauhnacht mit Erläuterung und Fragen
  du brauchst täglich ca. 20 Minuten Zeit für Journaling und Reflektion

Teacher: Alex & Yael
Anmeldeschluss 18. Dezember, die Vorbereitungen beginnen ab dem 21. Dezember 26.
Early bird Preis: 190.- bei Anmeldung und Bezahlung bis 30.11.26, danach 220.-

yogamarket