brain sisters©
health consulting

Achtsam durch die Rauhnächte

Ein Reisebegleiter durch die magische Zeit

RITUALE & ÜBUNGEN

DIE RAUHNÄCHTE

In ferner Vergangenheit richtete man sich nicht nach Sonnentagen, sondern nach dem Mond, die Differenz zwischen Mond- und Sonnenkalender ergibt 12 Tage. Nach keltischem Glauben befinden wir uns im Herbst und im Winter jedoch in der so genannten Jahresnacht, daher sprechen wir nicht von fehlenden Tagen, sondern von 12 Nächten. Für unsere Vorfahren war dies die Zeit außerhalb der Zeit, in der mystische Dinge geschehen und man die Möglichkeit hat, sich über die Zukunft ein Bild zu machen. Es waren heilige Nächte. In ihnen wurde möglichst nicht gearbeitet, sondern nur gefeiert, wahrgenommen und im Kreise der Familie gelebt.

Unsere Vorfahren glaubten daran, dass in den Raunächten die Naturgesetze außer Kraft seien und die Tore zur "Anderswelt" sich immer wieder öffneten. Aus diesem Grund konnte man mit seinen Ahnen leichter in Kontakt treten, wodurch Orakel und Weissagungen begünstigt wurden. Um sein Haus, seine Familie und seine Tiere zu schützen, räucherte das Familienoberhaupt Haus, Stall und Hof mit Kräutern und Weihrauch aus. Um die Geister, mancherorts auch „Wilde Jagd" genannt, zu besänftigen, stellte man in manchen Gebieten Milch und Brot vor die Tür.

Jede Nacht entspricht nach alter Tradition einem Monat des folgenden Jahres. Daher achtete man auch sehr genau auf die Qualität und Vorkommnisse der einzelnen Tage/Nächte, denn sie konnten zeigen, wie das kommende Jahr werden wird. Zum Glück kannte man verschiedene Rituale, um eventuelle Fehltritte zu korrigieren und um Segen und Gnade für das neue Jahr zu bitten. Einige davon findest du auch in diesem Handbuch.

Die Rauhnächte sind somit eine Zeit der Rückschau, Einkehr, Reinigung und Räucherung, sowie der aktiven Gestaltung und Neuausrichtung. Sie sind auch eine Zeit der Erkenntnis, Gnade und Vergebung. Ich empfehle daher besonders auf Träume zu achten und dir zu jedem Tag Notizen zu machen. Es ist für mich immer wieder erstaunlich, im jeweiligen Monat des Jahres, die Notizen der entsprechenden Rauhnacht nach zu lesen.

Dieses Handbuch bietet dir genügend Platz für deine Notizen, Reflexionen und Beobachtungen. Es ist ein Reisebegleiter mit Ritualen und Übungen für jede einzelne Nacht.

Möge die Zeit zwischen der Zeit dir Stille, Einkehr und viele Erkenntnisse bringen!

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

ACHTSAM DURCH DIE RAUHNÄCHTE

1. RAUHNACHT

Monat: Jänner | **Element:** Erde
Thema: Basis, Wurzeln, Grundlage, Einstieg, Stille Konzentration auf das Wesentliche

Der reine Atem
aber geht tief und schwer,
der unreine Atem ist flach
und sitzt in der Kehle.

(Tschuang Tsea)

Der Tag dient dazu die eigenen Wurzeln zu stärken. Es ist ein Tag der Familie und Ahnen.

Ritual:

Da unser aller „Wurzel" Mutter Erde und die Natur ist, eignet sich der Tag auch dafür Mutter Erde ein Geschenk zu machen. Nimm etwas Wasser, Milch, Körner oder Brot und stelle es zu den Wurzeln eines Baumes, als Zeichen deiner Dankbarkeit für ihre Gaben im letzten Jahr.

Achtsamkeitsübung: Verwurzelung über den Atem

Wenn du an der Kassa stehst, an der Bushaltestelle wartest oder noch besser in der Natur bist, nimm über die Füße ganz bewusst die Verbindung zum Boden wahr. Atme die Kraft der Erde durch die Füße ein und atme achtsam verbrauchte Energie, Wut, Angst und Stress durch die Füße aus. Wiederhole das ein paar Mal.

Fragen zur Reflexion:

- Was sind meine Wurzeln (Familie, Ahnen). Welche Fähigkeiten habe ich mitbekommen?
- Wie gut ist das Fundament meiner Beziehungen und meiner Arbeit?
- Was gab mir im letzten Jahr Sicherheit und was wird mir im nächsten Jahr Halt geben?

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

ACHTSAM DURCH DIE RAUHNÄCHTE

1. RAUHNACHT – Meine Notizen:

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

ACHTSAM DURCH DIE RAUHNÄCHTE

2. RAUHNACHT

Monat: Februar | **Element:** Luft
Thema: Höheres Selbst, innere Führung, innere Stimme

Unser Körper ist ein kostbares Geschenk,
wir sollten ihn sorgsam pflegen.
Denn er ist der Ort unseres Erwachens
und unserer Erleuchtung.

(Jataka)

Dieser Tag ist der Anbindung an deine eigene höhere Natur, deinen Körper, deiner inneren Quelle, der inneren Stimme gewidmet.

Ritual:

Automatisches Schreiben: Bereite ein Blatt Papier und einen Stift vor. Zünde eine Kerze an und komm zur Ruhe. Stelle dir im Geist eine Frage und beginne ohne zu denken einfach zu schreiben - lass dich überraschen welche Antworten kommen.

Achtsamkeitsübung: Den Körper erforschen

Der Körper ist der Tempel der Seele. Sich mit dem Körper zu verbinden, beruhigt den unruhigen, ständig quatschenden Geist und hilft dir, die innere Stimme zu hören. Erforsche systematisch und achtsam deinen Körper. Nimm dafür eine bequeme Sitzhaltung ein. Beginne mit den Füßen. Schicke deine ganze Aufmerksamkeit wertfrei dorthin. Wandere dann weiter, bis zum Kopf und schenke jedem Körperteil deine wertfreie Aufmerksamkeit. Beende die Reise beim Atem. Sei dabei ganz wach und achtsam.

Fragen zur Reflexion:

- Was sind meine Werte, was ist mir wichtig?
- Welche neuen Ideen habe ich, was möchte gelebt werden?
- Achte ich auf meine innere Stimme oder lass ich nur den Kopf entscheiden?

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

2. RAUHNACHT – Meine Notizen:

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

3. RAUHNACHT

Monat: März | **Element:** Wasser
Thema: Herzöffnung, Zulassen von Wundern, Mitgefühl

Urteile nicht hart über dich selbst.
Ohne Erbarmen mit uns selbst
sind wir außerstande,
die Welt zu lieben

(Dalai Lama)

Es ist ein Tag, um das Herz zu reinigen und zu öffnen. Herzenswünsche und Wunder bekommen Raum.

Ritual:

Stelle Rosen auf, nimm ein ätherisches Rosenöl oder räuchere Rosenweihrauch und inhaliere den Duft - lege dann beide Arme übereinander auf dein Herz und spüre die Wärme der Berührung. Atme die Wärme und den Duft in dein Herz und lass es sich sanft öffnen.

Achtsamkeitsübung: Mitgefühl mit dir und anderen

Richte heute dein Mitgefühl ganz bewusst auf dich selbst. Öffne dein Herz für dich selbst und sage dir:

- Möge ich frei sein von Leid
- Möge ich glücklich sein
- Möge ich gesund sein

Wiederhole diese Zeilen wie ein Mantra einige Male.

Richte dann dein Mitgefühl zu einem geliebten Menschen und wiederhole wieder: Mögest du frei sein von Leid, mögest du glücklich und gesund sein.

Fragen zur Reflexion:

- Was bringt mein Herz zum Leuchten,
- Wobei finde ich Erfüllung und Freude?
- Woran glaube ich und was gibt meinem Leben Liebe und Sinn?
- Was ist mein größter Herzenswunsch?

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

3. RAUHNACHT – Meine Notizen:

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

4. RAUHNACHT

Monat: April | **Element:** Feuer
Thema: Tag der Auflösung – Wandlungs- bzw. Bereinigungstag, aufbrechende Kraft

Der Tag steht für das Alte, dass das Neue nicht aufleben lässt. Alles was in den vorhergegangenen Tagen nicht so gut gelaufen ist, oder auch hinderliche Glaubensmuster, können heute bereinigt werden, sodass die Kraft des Neuen ungehindert wirken kann.

Ritual:

Räuchere und reinige heute mit Salbei, Beifuß und Wacholder deine physischen und geistigen Räume. Sprich dabei die Segensworte: „Möge alles Negative sich im Rauch transformieren und Liebe, Heilung, Frieden und Kraft in vollem Glanz erstrahlen. Danke“

Achtsamkeitsübung: Negative Gedanken loslassen

Sobald du merkst, dass du in einer negativen Gedankenschleife hängst, sage dir: Negative Gedanken mir selbst, anderen oder dem Leben gegenüber behindern mich nicht länger. Ich wähle meine Gedanken mit Bedacht und Achtsamkeit! Lass alles was dich stört mit dem Ausatmen los.

Fragen zur Reflexion:

- Welche Erkenntnisse hatte ich in den letzten 3 Tagen, was möchte ich bereinigen?
- Was möchte ich neu beginnen, was motiviert mich dazu?
- Wofür brauche ich noch mehr Mut?

Der Großteil unseres Leidens, führt daher, dass wir zu viele Gedanken hegen.

(Dalai Lama)

4. RAUHNACHT – Meine Notizen:

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

5. RAUHNACHT

Monat: Mai | **Element:** Erde
Thema: Sicherheit, Freundschaft, Sinnlichkeit, Werte, die Halt geben

Ein Dank erfrischt
oft mehr,
als Wasser und Schatten.

(Buddha)

Der Tag dient dazu Bewährtes und Gewohntes zu hinterfragen. Den Wert der Dinge, der Menschen und dich selbst zu schätzen.

Ritual:

Sammle draußen Steine, Äste, Blätter und Dinge, die dich ansprechen. Jedes Teil steht für etwas, was dir wertvoll ist im Leben. Das können Menschen, Dinge, Qualitäten oder eigene Fähigkeiten sein. Finde einen guten Platz für die Gegenstände, sie sollen dich an die wertvollen Dinge im Leben erinnern.

Achtsamkeitsübung: Dem Körper danken

Schicke vor dem Schlafengehen deinen Füßen einen Dank. Weil sie dich tragen, tanzen können und achtsam Schritt für Schritt gehen. Danke deinen Augen für das Wunder des Sehens, dann deinen Ohren für das Wunder des Hörens, dem Tastsinn fürs Fühlen, der Haut für den Schutz, usw. Dein Körper ist das Wertvollste, was du hast.

Fragen zur Reflexion:

- Pflege ich Bewährtes und Vertrautes?
- Was genieße ich, kann ich überhaupt genießen?
- Was ist mir wirklich, wirklich wichtig und an was halte ich nur aus Gewohnheit fest?
- Was bedeutet Sinnlichkeit für mich?

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

5. RAUHNACHT – Meine Notizen:

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

6. RAUHNACHT

Monat: Juni | **Element:** Luft
Thema: Bereinigung, Abschied, Reflexion, Rückschau

Der Tag dient dazu Rückschau zu halten, über die Erkenntnisse im vergangenen Jahr zu reflektieren.

Ritual:

Nimm dir ein Blatt Papier schreibe alle Erlebnisse, und Ereignisse des vergangenen Jahres, die einen Ein-druck hinterlassen haben, auf. Welche Gedankenmuster stecken dahinter? Kreise alle Muster, die dich bereichert haben, bunt ein und alle, die du nicht mehr ins neue Jahr mitnehmen willst, streiche durch.

Achtsamkeitsübung: Gedanken wahrnehmen

Entscheide dich für einen achtsamen und bewussten Umgang mit deinen Gedanken. Sobald du dir bewusst wirst, dass du denkst, sage dir innerlich einfach „Denken, Denken, Denken“ ohne den Gedanken als gut oder schlecht zu bewerten. Lass dann den Gedanken vorbeiziehen, wie Wolken am Himmel. Werde zum Beobachter deiner Gedanken.

Fragen zur Reflexion:

- Was habe ich aus all den Begebenheiten gelernt?
- Was braucht noch einen Segen und einen Abschluss, damit ich neugierig und offen für Neues sein kann?
- Was möchte ich auf keinen Fall mehr mit mir herumschleppen?

Wir sind was wir denken.
Alles, was wir sind,
entsteht mit unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken machen wir die Welt.

(Buddha)

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

6. RAUHNACHT – Meine Notizen:

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

7. RAUHNACHT

Monat: Juli | **Element:** Wasser
Thema: Vorbereitung auf das Kommende, Silvestertag

Das Glück außerhalb von uns selbst zu suchen,
gleicht dem Warten auf Sonnenschein
in einer nach Norden gelegenen Höhle.
(Tibetisches Sprichwort)

Jeder Übergang eröffnet neue Möglichkeiten, Dinge zu verändern, neu zu formen oder anders zu gestalten. Vorsätze und Visionen für das neue Jahr werden gefasst. Abschied vom Alten gefeiert.

Silvesterrituale:

- Ein reinigendes Bad nehmen
- Altes noch hinausräuchern
- Rote Unterwäsche tragen bedeutet glückliche Liebesstunden im neuen Jahr 😉
- Es ist günstig Speisen und Milch mit Naturgeistern zu teilen. Die Speisen werden auf einen Teller zu einem Obstbaum gestellt, so können Glück und Fülle im nächsten Jahr einkehren.
- Orakeln (Bleigießen, Kartenlegen, usw.)

Achtsamkeitsübung: Glück kultivieren

Diese Übung kannst du allein machen oder in der Gruppe, falls du Silvester mit deinen Freunden/Familie verbringst. Blicke zurück und mache eine Liste, mit all den Dingen, Augenblicken, Erlebnissen, Tieren und Menschen, die dich dieses Jahr glücklich gemacht haben. Verweile bei dem guten Gefühl, das dadurch in dir ausgelöst wird und nimm es mit ins neue Jahr. (In der Gruppe entsteht eine wunderbare Energie, wenn jeder über diese Dinge erzählt – sie macht den Jahreswechsel ganz besonders)

Keine Fragen heute – lass den Kopf heute ruhen!

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

7. RAUHNACHT – Meine Notizen:

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

8. RAUHNACHT

Monat: August | **Element:** Feuer
Thema: Geburt des neuen Jahres, die schöpferische Kraft, Lebensfreude

Der Geist neigt sich dorthin,
worüber der Übende häufig nachdenkt.

(Buddha)

An diesem Tag wird das neue Jahr gesegnet. Er schenkt uns Schöpferkraft und Lebensfreude für den Beginn des neuen Jahres.

Ritual:

Begrüße das neue Jahr! Stelle Blumen oder Lichter zu Bäumen, verschenke Glücksbringer. Finde ein Symbol, das für dich volle Lebensfreude ausstrahlt und stelle es auf deinen Nachttisch, damit du es jeden Morgen sehen kannst.

Achtsamkeitsübung: Freude ins Leben bringen

Mach dir (am besten tust du das täglich) eine Liste von guten Dingen, die dir passiert sind oder gerade passieren. Mögen sie auch noch so selbstverständlich erscheinen, wie etwas Warmes zum Essen oder das offene Ohr eines Freundes, gute Musik im Radio, Sonnenaufgänge, ein Mensch, der dich liebt. Nimm das Gefühl der Freude, dass damit einhergeht ganz in dir auf. Ein guter Vorsatz für das neue Jahr, diese freudvollen Momente bewusster zu erleben.

Fragen zur Reflexion:

- Wie möchte ich meine Schöpferkraft im neuen Jahr einsetzen?
- Wie kann ich meiner Lebensfreude Ausdruck verleihen?
- Was lässt mich strahlen und bringt mir Anerkennung?

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

8. RAUHNACHT – Meine Notizen:

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

9. RAUHNACHT

Monat: September | **Element:** Erde
Thema: Segenslicht, Segnen lernen, Gold, auf die Mitte besinnen

Bei einer Kerze
ist nicht das Wachs wichtig,
sondern das Licht.

(Antoine Saint-Exupèry)

Der 2. Jänner ist der Tag der hl. Katharina. Sie segnet uns als Sonnenkind an diesem Tag und erinnert uns daran, dass wir Lichtträger des göttlichen Lichts sind. Es ist Zeit, sich auf die eigene Mitte zu besinnen und sich auszubalancieren.

Ritual:

Segnen bedeutet gute Worte sprechen. Lass heute Wohlwollen, Fürsorge und Vertrauen durch deine Worte zu anderen fließen.

Achtsamkeitsübung: Licht atmen

Konzentriere dich auf deine Mitte vier Finger unterhalb deines Nabels und wiederhole folgendes Mantra ein paar Mal.

-Einatmend atme ich Licht ein, ausatmend verteilt sich das Licht in meinem ganzen Körper

-Einatmend atme ich Licht ein, ausatmend verteilt sich das Licht in meiner ganzen Umgebung

-Einatmend atme ich Licht ein, ausatmend verteilt sich das Licht im ganzen Universum

Fragen zur Reflexion:

- Was brauche ich, um im Gleichgewicht zu sein?
- Was bringt mich aus meiner Mitte?
- Wen oder was möchte ich heute segnen?

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

9. RAUHNACHT – Meine Notizen:

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

10. **RAUHNACHT**

Monat: Oktober | **Element:** Luft
Thema: Visionen und Eingebungen, Verbindung mit dem Göttlichen, Ausgleich von Gegensätzen

Die größte heilende Kraft liegt darin, in Harmonie mit dem universellen Rhythmus zu sein."

(Paracelsus)

Es ist ein Tag an dem man geistig in eine konfliktfreie Zukunft blicken kann und Visionen von Frieden und Harmonie entwickeln kann.

Ritual:

Erstelle ein Vision Board für ein harmonisches neues Jahr. Das Vision Board (auch Zielcollage oder Traumcollage genannt) ist eine Collage aus Bildern, Stichworten und Affirmationen rund um die eigenen Ziele und Träume, die dabei helfen und motivieren soll, diese auch zu verwirklichen.

Achtsamkeitsübung: Frieden beginnt in mir

Atme ganz bewusst drei Mal tief ein und aus. Atme durch den Mund aus und stelle dir vor, dass du alle Konflikte und all den Stress über das Ausatmen loslässt. Beim Einatmen spürst du wie die Luft durch deine Nase strömt, sich deine Lungen gleichmäßig mit frischer Energie füllen und Harmonie und Frieden sich in dir ausbreiten. Wiederhole dies ein paar Atemzüge lang.

Fragen zur Reflexion:

- Wie sind meine Beziehungen in Bezug auf Harmonie ausgerichtet?
- Wie gehe ich mit inneren und äußeren Konflikten um?
- Welche Träume möchte ich verwirklichen?

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

10. RAUHNACHT – Meine Notizen:

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

11. **RAUHNACHT**

Monat: November | **Element:** Wasser
Thema: Loslassen, Abschied nehmen, Tod, Veränderung, Transformation

Alles Geschaffene ist vergänglich,
strebt weiter und bemüht euch unablässig achtsam zu sein.

(Buddha)

Dieser Tag lädt uns ein, uns mit der Vergänglichkeit des Lebens bzw. der zeitlichen Begrenzung auseinanderzusetzen. Ende und Neuanfang sind die Naturgesetze des Lebens.

Ritual:

Miste aus, deinen Kleiderschrank, deinen Schreibtisch, trenne dich von allem, was dir nicht mehr wichtig ist und mache Platz für Neues.

Achtsamkeitsübung: Vergänglichkeit

Erinnere dich heute daran, was du in deinem Leben schon gemeistert hast. All die Krisen und Prüfungen, die du überstanden hast. Mach dir bewusst, dass auch alles Negative und Dunkle vergeht und denke daran, wie sehr du aus deinen Krisen gewachsen bist. Alles im Leben ist vergänglich. Denke an die Blätter, die im Herbst vom Baum fallen und so zum Dünger für die neuen Samen werden. Mit diesem Bewusstsein kannst du Veränderungen gelassener begegnen.

Fragen zur Reflexion:

- Kenne ich meine Schatten und dunklen Seiten?
- Welche Veränderungs- und Wandlungsprozesse habe ich schon hinter mir?
- Welche Stärken/ Samen nehme ich daraus ins neue Jahr mit?

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

11. RAUHNACHT – Meine Notizen:

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

12. **RAUHNACHT**

Monat: Dezember | **Element:** Feuer
Thema: Räuchern, Reinigen, Lebenssinn, Nacht der Wunder - Wandlungstag

Lebenssinn entsteht, wenn wir unsere Sinne benutzen.

(David Steindl Rast)

Der 5. Jänner ist wieder ein Tag, an dem man nochmal alles, was in den vergangenen Raunächten nicht so gut gelaufen ist, bereinigen kann. Dieser Tag wird genutzt, um sich auf die bevorstehende Nacht, die einen besonderen Segen und Zauber beinhaltet, vorzubereiten.

Ritual:

Räuchere mit Weihrauch. Der Dreikönigswind ist ein heiliger Wind und deshalb werden um Mitternacht alle Türen und Fenster geöffnet, um Segen ins Haus zu lassen. Du kannst auch einen Krug Wasser oder einen Kristall über Nacht ins Freie stellen und das Wasser/den Stein von diesem Wind segnen lassen.

Achtsamkeitsübung: 4x4 schöne Dinge

Halte inne und mache vier tiefe Atemzüge, richte dann deine Achtsamkeit auf vier schöne Dinge, die du siehst, danach auf vier schöne Dinge, die du hörst und dann auf vier angenehme Gefühle oder Körperempfindungen, die du spürst. Mit dieser Übung kommst du sofort im Zauber des Augenblicks an.

Fragen zur Reflexion:

- Was hat mich belastet, was möchte ich noch bereinigen, um frei zu sein?
- Wie kann ich in diesem Jahr meinen Horizont erweitern?
- Was gibt meinem Leben Sinn?

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

12. RAUHNACHT – Meine Notizen:

© Sylvia Fischer I brainsisters health consulting I www.brainsisters.at

ACHTSAM DURCH DIE RAUHNÄCHTE

Der 6. Jänner ist der Abschluss der Rauhnächte, die heiligen drei Könige haben das Christuskind erreicht, um es zu segnen. Das Licht, das an der Wintersonnenwende geboren wurde, ist jetzt stabil genug, um sich zu zeigen und weiter zu wachsen. Das Tor zur Anderswelt wird geschlossen und die Geister und die „Wilde Jagd“ kehren wieder heim.

Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind.
Unsere tiefste Angst ist, dass wir grenzenlose Macht in uns haben.
Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,
vor dem wir uns am meisten fürchten.

Wer bin ich schon, fragen wir uns, dass ich schön,
talentiert und fabelhaft sein soll?
Aber ich frage dich, wer bist du, es nicht zu sein?
Du bist ein Kind Gottes.

Dich kleiner zu machen dient unserer Welt nicht.
Es ist nichts Erleuchtendes dabei, sich zurückzuziehen und zu schrumpfen, damit andere Leute nicht unsicher werden, wenn sie in deiner Nähe sind.
Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes, die in uns ist, zu offenbaren.

Sie ist nicht nur in einigen von uns, sie ist in jedem von uns.
Wenn wir unser eigenes Licht strahlen lassen,
geben wir unbewusst unseren Mitmenschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.

(aus “Rückkehr zur Liebe” von Marianne Williamson)

ACHTSAM DURCH DIE RAUHNÄCHTE

Seit ich zurückdenken kann habe ich über die großen Fragen des Lebens nachgedacht und haben mich Menschen und ihre vielseitigen Lebensgeschichten fasziniert. Auf meiner Reise inspirierten mich die neuesten Erkenntnisse aus Neurowissenschaft, Psychologie und Quantenphysik genauso, wie das Wissen alter Weisheitstraditionen. Besonders die Wurzeln unserer Kultur, die auf den keltischen Ritualen und Mythen basieren, die noch tief mit den lebendigen Zyklen der Natur verbunden waren, sie achteten und ihre Kraft nützten, berühren mich sehr. Ich verstehe mich als Brückenbildnerin zwischen oft so konträr erscheinenden Welten - dem modernen westlichen Wissen, das auf Denken und Verstehen basiert und den traditionellen und östlichen Weisheiten, die im Mitgefühl, der Intuition und der Naturverbundenheit wurzeln.

Als Ausbildungsleiterin, Vortragende, Kinesiologin, psychologische Beraterin, Frau und Mensch bin ich in meiner Arbeit immer dabei Brücken zu bauen – zwischen Wissen und Weisheit, Körper, Seele und Geist, Hirn und Herz und Menschen, die sich von mir ein Stück begleiten und inspirieren lassen. So findest du auch in diesem Handbuch Wissen aus dem keltischen Ursprung unserer Vorfahren, Übungen aus der östlichen Meditations- und Achtsamkeitspraxis und Fragen aus dem Coaching. Ich freue mich, dich damit ein Stück durch die besondere Zeit der Rauhnächte begleiten zu dürfen. Solltest du Fragen haben, schreibe mir einfach ein Mail, ich freue mich auch über dein Feedback!

Mehr Informationen zum Thema der Rauhnächte, alle aktuellen Termine sowie meine weiteren Angebote findest du hier: **www.brainsisters.at**

Herzlichst
Sylvia

brain sister`s©
health consulting
Sylvia Gabriela Fischer
E: office @ brainsisters.at

Literaturnachweis und Empfehlungen:

Die Raunächte als Quelle der Ruhe und Kraft, *V. Griebert-Schröder, Franziska Muri, Irisiana Verlag*
Das Geheimnis der Raunächte, *Jeanne Ruland, Schirner Verlag 2011*
Das Wunder der Raunächte, *Valentin Kirschgruber, Kailash Verlag 2013*
Barfuß Schritt für Schritt, Achtsam wie ein Buddha, *Doris Irding, Windpferd Verlag 2013*