



WEISSE WINTER WUNDER Challenge
ein Impulskurs von Constanze Guhr

- Gönn dir selber Zeit für dich!
- Erwecke deine Kreativität!
- Nimm dir Zeit für dich und DEINE Wünsche
- 17 Tage Kreativität, Magie, Manifestationen, Wünsche, Visionen!
- Traumtagebuch
- Infos für jeden Tag der Rauhächte
- Dankbarkeit und Reflexion altes Jahr
- Wünsche und Vorhaben für das neue Jahr
- magische Sprüche gestalten
- Visionboard erschaffen
- Affirmationen gestalten
- Zines gestalten



Weißer Winter-Wundernächte

Herzlich willkommen in der magischsten Zeit des Jahres.

Ich begleite dich einige Tage lang bis ins nächste Jahr mit kreativen Ideen, Vorschlägen und Anregungen.

Jeden Morgen bekommst du eine Nachricht in die Signalgruppe.

Du kannst dir einen Teil dieses Workbooks ausdrucken und entweder falten oder so lassen.

Vielleicht magst du es an der linken Seite lochen und mit einem Band versehen, so dass ein Heft entsteht. Du kannst auch die Seiten falten, aber sie haben keine Rückseiten. Werde kreativ damit!

Ich wünsche dir viel Spaß!

Bitte beachte, dass dieses Buch nur für deinen privaten Gebrauch bestimmt ist. Alle Informationen ersetzen weder Arzt noch Therapeuten. Bitte respektiere meine künstlerische Arbeit und teile dieses Ebook NICHT

Was sind eigentlich die Rauhnächte?

Es handelt sich dabei um die Zeit »zwischen den Jahren«, nämlich zwischen dem Mondjahr, das aus 12 x 29,5 Tagen besteht (354) und dem Sonnenzyklus aus 365 Tagen.

Natürlich ist das nicht immer genau zwischen dem 25.12. und 6.1., aber diese Zeit wird dafür genutzt, um in innere Einkehr zu gehen, sich mit den Träumen und Wünschen für das neue Jahr zu beschäftigen. Du kannst das alte Jahr verabschieden und dich auf das neue einstellen.

Die letzte Mondphase des Jahres 2023 endet am 13.12. - also passt es dieses Jahr eigentlich nicht, dass die erste Rauhnacht, die Nacht vom 24. auf den 25. 12. ist. Manche beginnen die Rauhnächte auch nach vorchristlicher Tradition am Tag der Wintersonnenwende, also am 21.12. Nach meiner Meinung spielt es keine Rolle, wann genau du mit den Rauhnächten beginnst. Es geht nur darum, die Zeit der Dunkelheit zu nutzen und sich Zeit für folgende Dinge zu nehmen:

Rückschau (was war los in diesem Jahr?)

Innenschau (Was ist jetzt los in mir?)

Vorausschau (Was wünsche ich mir für das neue Jahr?)

~ ~ * ~ ~

Diese Zeit ist nach alten Traditionen eine magische Zeit, voller Aberglauben, Märchen und Mythen.

So soll man zum Beispiel in dieser Zeit keine Wäsche aufhängen, weil sich die Reiter und Geister, der sogenannten wilden Jagd darin verfangen könnten. Es kann aber auch als Aufruf gesehen werden, die Zeit wirklich zur Entspannung und Entschleunigung zu nutzen. Gerade Frauen geben sich noch immer nicht die Erlaubnis, an sich selbst zu denken und Selbstfürsorge zu betreiben. Vielleicht kann ein alter Brauch dafür sorgen? Denke mal an dich zuerst und gönne dir etwas Zeit und Muße. Nein, das ist nicht egoistisch.

Märchen hat man sich im Winter viele erzählt, die Nächte waren lang und dunkel und am Feuer war es gemütlich. Märchen stecken voller Allegorien und Gleichnisse, aus denen sich auch Lebensweisheiten ziehen lassen.



Ich lade dich ein, dich auf diese Reise einzulassen, etwas Magie kann nicht schaden, auch wenn manche sie mit einem Augenzwinkern betrachten. Das bleibt ganz dir überlassen.

Träume

Eine weitere Erzählung ist, dass die Träume, die man in den Rauh Nächten träumt, Vorausschau für das nächste Jahr sind.

Jede Rauh nacht steht dabei für einen Monat des kommenden Jahres. Die Menschheit hat sich schon immer gewünscht, etwas über die Zukunft zu erfahren. Man kann die Träume aber auch einfach als Hinweise oder Ideen nehmen und spielerisch mit ihnen umgehen.

Ich habe zum Beispiel vorletztes Jahr geträumt, dass ich nach Wien fahren werde und tatsächlich hat das dazu geführt, dass ich gerne nach Wien fahren wollte. Tatsächlich war ich dann dieses Jahr sogar zweimal dort.

~ * ~ ~

Nimm dir also dein Traumtagebuch oder dieses Workbook, dass du ausdrucken kannst, und schreibe am Morgen direkt nach dem Aufwachen deine Träume auf. Das mag am Anfang etwas schwierig sein, aber wenn du dir beim Einschlafen fest vornimmst, dich zu erinnern, klappt das auch. Du wirst merken, dass es dir immer besser gelingt. Du kannst dir auch eine Taschenlampe und einen Bleistift bereit legen und dann auch mitten in der Nacht etwas aufschreiben.

Es kann auch sein, dass dir im Laufe des Tages Dinge begegnen, auch die kannst du dir notieren und als Hinweise für den jeweiligen Monat nehmen.

~ * ~ ~

Das Räuchern

Viele nutzen die Rauh Nächte um zu räuchern. Ursprünglich hießen sie auch Rauchnächte. (Dieses Wort kann aber auch von Rauchwaren also Pelze kommen) Mit dem Räuchern oder auch mit ätherischen Ölen kannst du die Energie eines Raumes ändern. Er wird gereinigt und dann kann neue Energie reingelassen werden.

Wenn du räuchern möchtest, benötigst du eine feuerfeste Schale, etwas Sand, kleine Kohletabletten, Weihrauch und Kräuter. Gerne wird Salbei, Beifuß oder auch Schafgarbe genutzt.

Mir persönlich ist das Räuchern zu heftig, ich nutze lieber sanftere Räucherstäbchen oder ein Stövchen mit ätherischen Ölen.

Räuchersets und auch Kräutermischungen kannst du auch fertig kaufen. Oder du stellst sie dir selbst zusammen.

~ * ~ ~

Noch etwas über das Räuchern:

Millionen von Menschen nutzen das Räuchern täglich. In vielen buddhistisch geprägten Ländern, wie Japan, Indien, Indonesien usw. ist es eine ganz alltägliche Praxis. Damit werden Gebäude gesegnet, Gebete begleitet oder es wird sich auf Meditation eingestimmt. Das Räucherwerk wirkt auf verschiedenen Ebenen und verstärkt die Wirkung von Entspannungsübungen, Klangschalen, Mantrén, reinigenden Bädern oder Gebetszeremonien.

Man geht davon aus, dass das Räuchern so alt ist wie das Feuer machen; in Ägypten und der Antike wurde es auf jeden Fall schon seit mehreren 1000 Jahren gemacht, im asiatischen Raum sowieso. Damals hat man sich vorgestellt, dass die Götter oder Göttinnen im Himmel wohnen und der Rauch direkt zu ihnen aufsteigt. Und wenn du dir mal den Rauch eines Räucherstäbchens anschaust, wirst du bemerken, dass die sichtbare Rauchschwade irgendwann unsichtbar wird. Das ist sozusagen der Übergang von dieser Welt in die der Gottheiten, des Spirituellen oder Übernatürlichen. Hach, das gefällt mir irgendwie.

~ * ~ ~

Die wichtigsten Räucherwerke sind Harze, Hölzer und getrocknete Pflanzen.

Harze entfalten ihre Wirkung und ihren Geruch am intensivsten und galten daher als sehr wirkungsvoll zur Reinigung von Räumen oder Häusern. Es genügt, nur ein oder zwei Kügelchen zu verwenden. Sonst wird es schnell zu extrem.

Das Buch über das Räuchern, das ich als Quelle für diesen Exkurs

nutze, zählt unzählige Harze auf, die ich noch nie gehört habe, darunter zum Beispiel: Bedellium, Dammarharz oder Tolu.

Etwas bekannter sind Weihrauch, Gummi Arabicum, Myrrhe oder Styrax:

Alles sind Harze verschiedener Bäume und Sträucher, die meistens in Asien oder Afrika wachsen und teilweise extrem teuer gehandelt werden.

~ * ~ ~

Gummi Arabicum: klebriger Pflanzensaft einer Akazienart, wurde vor allem zum Strecken der wertvollen Myrrhe benutzt. Es gilt als Schutz vor negativen Einflüssen.

Myrrhe: ca 3 m hoher Strauch aus Somalia, das Wort kommt aus dem arabischen und bedeutet so viel wie bitter. Myrrhe gilt als harmonisierend, erdend und kraftspendend

Weihrauch: stammt von einem kleinen Baum namens Boswellia und zählt zu den latent berauschenden Räuchermitteln, sein Rauch soll Wohlstand, Glück und Erfolg bringen und gilt wegen der Weihnachtsgeschichte als heilig.

Styrax: Harz vom Amber Baum, der ca 15 m hoch ist und platanenähnlich aussieht, gilt als eines der vier heiligen Räucherwerke im Alten Testament. Der Geruch wirkt sowohl geistig als auch körperlich entspannend und Schlaf fördernd.

~ * ~ ~

Hölzer: werden vor allem gemahlen für Räuchermischungen oder -stäbchen verwendet. Sie verbrennen schneller als Harz und sind daher nicht ganz so intensiv. Hölzer gibt es von Adlerholz (Stücke davon, die mit Pilzen behandelt worden sind, werden in Asien teurer als Gold gehandelt) bis Zypresse, den wir als Nadelbaum aus Italien kennen.

Kiefern, Pinien, Tannen und Fichten: sind sehr gut für milde Räuchermischungen geeignet. Sie wirken klärend, beruhigend und stehen für Kraft und Ausdauer, da vor allem die Kiefer auch in sehr kargen Gegenden überlebt. Man kann selbst die Nadeln verwenden.

Sandelholz: in fast jeder Räuchermischung enthalten, wirkt lösend und vertiefend bei Meditation, gilt aber auch als erotisch und sinnlich

Wacholder: gilt als Licht bringend und Mut machend (darin steckt das Wort wach)

Zimtrinde: bringt Glück und Freude und vertreibt negative Schwingungen, steht außerdem für krampflösend und Ängste vertreibend

Zeder: steht für Kraft, Ausdauer und Würde, fördert Ehre, Mut und Wohlstand

Zypresse: wird für Schutzräucherungen und Segnung verwendet, gilt als stärkend und charakterfestigend.

~ * ~ ~

Und dann gibt es noch jede Menge getrockneter Pflanzen und Blüten, die man zum Räuchern verwenden kann. Vor allem Heilkräuter und Gewürze werden genutzt. Hier ein kurzer Überblick:

Basilikum -stimmt positiv und reinigt

Beifuß - gilt als aphrodisierend und heilend, enthält aber auch toxische Wirkstoffe,

Cannabis - bereits seit 5000 Jahren genutzt, berauschend und für Zukunftsvorhersagen genutzt

Eukalyptus - Gedanken klärend und für gutes Atmen

Jasmin - bringt sinnliches Körperbewusstsein, Segnung und Glück (ätherisches Öl verwenden)

Kamille - gibt Ruhe und hilft gegen Trauer

Lavendel - desinfizierend, reinigend, besänftigend

Lorbeer - steht für Ehre und Ruhm, wird aber auch gegen negative Gedanken und Einflüsse von außen verwendet

Majoran - gibt Energie, Kraft und Mut

Melisse - stärkt Abwehrkräfte und Nervensystem, erhöht Vitalität

Muskat - Glücksbringer, bringt Schutz vor bösen Geistern und negativen Gedanken

Nelke - verstärkt Energie, regt Sinnestätigkeit an, aphrodisierend

Patschuli - hilft enge Grenzen zu durchbrechen, altes loszulassen und wirkt seelisch ausgleichend

Pfeffer - regt geistige Aktivitäten an, reinigt negative Schwingungen

Pfefferminze - reinigt und schärft den Geist, beruhigt die Nerven, zieht positive Erlebnisse an,

Rose - steht für Herzöffnung, Liebe, Selbstannahme, Loslassen schmerzhafter Erinnerungen (Ätherisches Öl verwenden)

Rosmarin - (Tau des Meeres) klärend, erfrischend reinigend

Safran - wirkt harmonisierend und ausgleichend auf das Gemüt, öffnet für die feinstoffliche Welt

Salbei - eine der ältesten Räucherwerke, wirkt reinigend und stabilisierend, außerdem antiseptisch

Thymian - mobilisiert Willenskraft, Abwehrkraft, geeignet um Konflikte und Schwierigkeiten zu überwinden, antibakteriell

Ysop - reinigend, klärend und erfrischend, wird zur Segnung von Gegenständen und Orten genutzt

Alle Infos aus dem Buch: Räucherwerk und Ritual von Fred Wollner



Weihrauch

Dein eigenes Ritual

Vielleicht hast du Lust auf dein eigenes Ritual. Rituale können Halt geben und Sicherheit vermitteln. Ich persönlich liebe sie, bin aber kein sehr strukturierter Mensch und vergesse sie daher immer wieder. Die Rauh Nächte sind allerdings in einem Zeitraum, der kurz genug für mich ist um ein Ritual durchzuhalten.

Meins sieht so aus: Am Morgen schreibe ich in meinem Journal auf, was ich geträumt habe. Ich überlege mir, was das bedeuten könnte und unterstreiche mir, was mir besonders gefallen hat. Ich nehme mir etwas Zeit zum Räuchern bzw. Kerze anzünden und verbrenne einen meiner 13 Wünsche (siehe nächste Seite). Falls ich eine Botschaft finde, notiere ich sie mir. Botschaften können alles mögliche sein: Autokennzeichen, Wörter, die ich zufällig lese, Plakate, allerlei Zeichen in der Natur und was mir sonst noch so vor die Füße fällt. Was ich dieses Jahr ausprobieren möchte, ist eine Tarotkarte zu ziehen. Ich liebe Tarotkarten, da sie mir einen wunderbaren Zugang zu meinem Unbewussten geben.

Für alle Rauh Nächte gilt:

- Nimm dir etwas Zeit für dich und genieße diese Zeit!
- Schreibe am Morgen auf, was du geträumt hast und notiere dir am Abend, ob dir noch andere Dinge aufgefallen oder bestimmte Menschen begegnet sind.

Alles andere ist deine eigene Entscheidung und hängt von deinen Vorlieben ab.

Du kannst:

- einen deiner Wunschzettel verbrennen (siehe nächste Seite)
- Räuchern
- dein Haus energetisch putzen, mit bestimmtem Wasser wischen
- Edelsteine aufstellen
- eine Kerze anzünden
- eine Tarotkarte für den jeweiligen Monat ziehen oder Tee,- Kaffee, Gummibärchenorakel machen.

13 Wünsche Ritual

Ein Ritual, das mir gut gefällt, ist das **13-Wünsche Ritual**. Dafür schreibst du dir vor Beginn der Rauhnächte 13 Wünsche für das nächste Jahr auf kleine Zettel.

(Schreib sie dir noch extra in dein Heft, damit du nachschauen kannst) Für diese Wünsche bittest du um Unterstützung beim Universum.

Die Zettel faltest du so, dass du nicht mehr sehen kannst, was darauf steht und legst sie in ein Glas.

Nun nimmst du jeden Morgen in den Rauhnächten einen Zettel heraus und verbrennst oder vergräbst ihn.

Im Laufe des Jahres kannst du darauf achten, welcher deiner Wünsche wann in Erfüllung geht. Denn der Tag an dem du den Wunsch verbrannt hast, steht für den Monat, in dem er in Erfüllung gehen soll.

Nun hast du sicherlich gemerkt, dass ein Zettel übrig bleiben wird. Das ist der Wunsch, um den du dich selbst kümmern darfst.

Noch zwei wichtige Hinweise für das Formulieren der Wünsche:

1. **Schreibe in der Gegenwart**, als wäre es schon passiert: Ich habe neue Schuhe

2. **Schreibe ohne die Worte *nicht* und *keine***. Also lieber: „ich bin mutig“ als „ich habe keine Angst“. (Das ist wie mit dem rosa Elefant. Wenn dir jemand sagt, du sollst nicht an einen solchen denken, dann tust du es gerade)



13 Wünsche Ritual

A white rectangular box with rounded corners and a decorative scalloped border, intended for writing a wish.A white rectangular box with rounded corners and a decorative scalloped border, intended for writing a wish.A white rectangular box with rounded corners and a decorative scalloped border, intended for writing a wish.A white rectangular box with rounded corners and a decorative scalloped border, intended for writing a wish.A white rectangular box with rounded corners and a decorative scalloped border, intended for writing a wish.A white rectangular box with rounded corners and a decorative scalloped border, intended for writing a wish.A white rectangular box with rounded corners and a decorative scalloped border, intended for writing a wish.A white rectangular box with rounded corners and a decorative scalloped border, intended for writing a wish.A white rectangular box with rounded corners and a decorative scalloped border, intended for writing a wish.A white rectangular box with rounded corners and a decorative scalloped border, intended for writing a wish.A white rectangular box with rounded corners and a decorative scalloped border, intended for writing a wish.A white rectangular box with rounded corners and a decorative scalloped border, intended for writing a wish.A white rectangular box with rounded corners and a decorative scalloped border, intended for writing a wish.

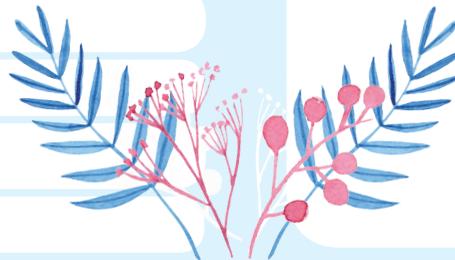
Januar

Die erste Rauhnacht steht für Januar.

Was habe ich geträumt?

Was für Beobachtungen habe ich noch gemacht?

Notizen, Anmerkungen, Ideen



Februar

Notizen, Anmerkungen, Ideen

Die zweite Rauhnacht steht für Februar.

Was habe ich geträumt?

Was für Beobachtungen habe ich noch gemacht?



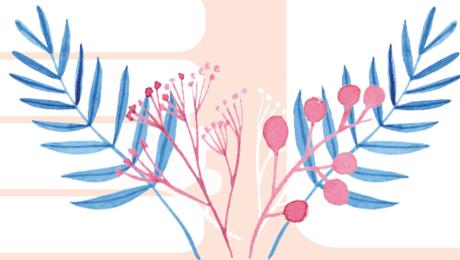
März

Die dritte Rauhnacht steht für März.

Was habe ich geträumt?

Was für Beobachtungen habe ich noch gemacht?

Notizen, Anmerkungen, Ideen



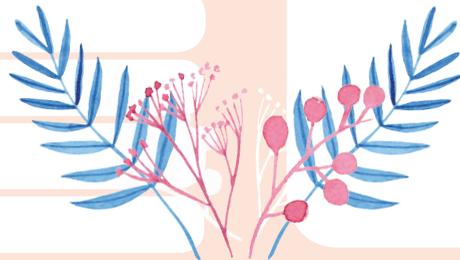
April

Die vierte Rauhnacht steht für April.

Was habe ich geträumt?

Was für Beobachtungen habe ich noch gemacht?

Notizen, Anmerkungen, Ideen



Mai

Notizen, Anmerkungen, Ideen

Die fünfte Rauhnacht steht für Mai.

Was habe ich geträumt?

10 horizontal white rounded rectangular lines for writing.

Was für Beobachtungen habe ich noch gemacht?

10 horizontal white rounded rectangular lines for writing.



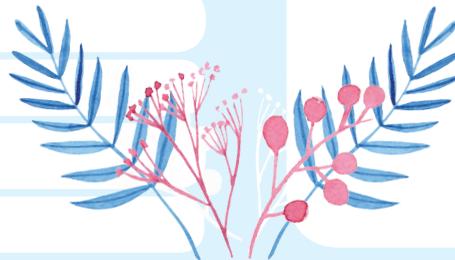
Juni

Die sechste Rauhnacht steht für Juni.

Was habe ich geträumt?

Was für Beobachtungen habe ich noch gemacht?

Notizen, Anmerkungen, Ideen



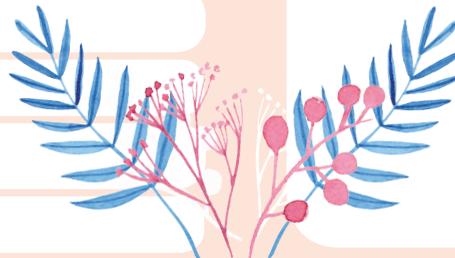
Juli

Die siebente Rauhnaht steht für Juli.

Was habe ich geträumt?

Was für Beobachtungen habe ich noch gemacht?

Notizen, Anmerkungen, Ideen



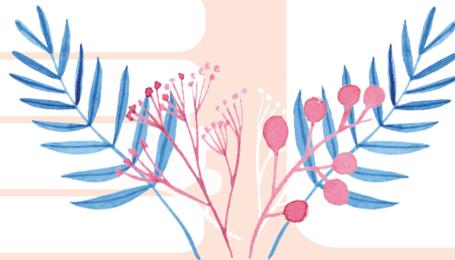
August

Die achte Raumnacht steht für August.

Was habe ich geträumt?

Was für Beobachtungen habe ich noch gemacht?

Notizen, Anmerkungen, Ideen



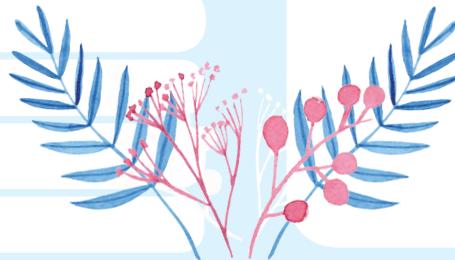
September

Die neunte Rauhnacht steht für September.

Was habe ich geträumt?

Was für Beobachtungen habe ich noch gemacht?

Notizen, Anmerkungen, Ideen



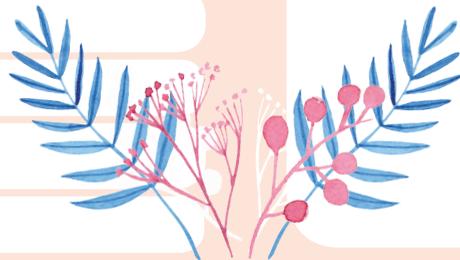
Oktober

Notizen, Anmerkungen, Ideen

Die zehnte Rauhnaht steht für Oktober.

Was habe ich geträumt?

Was für Beobachtungen habe ich noch gemacht?



November

Die elfte Rauhnaht steht für November.

Was habe ich geträumt?

Was für Beobachtungen habe ich noch gemacht?

Notizen, Anmerkungen, Ideen



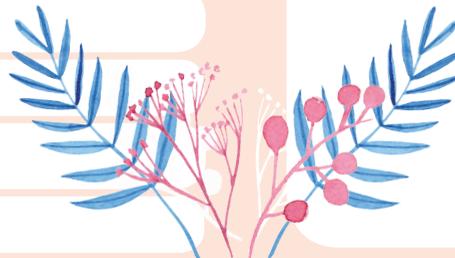
Dezember

Die zwölfte Rauhnacht steht für Dezember.

Was habe ich geträumt?

Was für Beobachtungen habe ich noch gemacht?

Notizen, Anmerkungen, Ideen



Traum-Tagebuch:

Schreibe hier deine Träume auf:



Glück

Glücksspender:

Samme hier die einfachen Dinge im Leben, die dich glücklich machen. Jedes Mal, wenn dich etwas runterzieht, kannst du dir hier Inspiration holen, was es alles Schönes in deinem Leben gibt.

• Herbstsonne •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

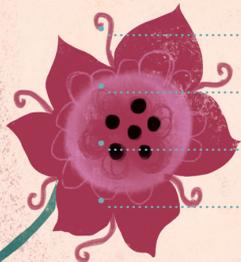
• •

• •

• •

• •

• •



Platz für deine Affirmationen



Platz für deine Affirmationen

A large, empty, rounded rectangular box with a light beige background, intended for writing affirmations. It occupies the left half of the page.A large, empty, rounded rectangular box with a light beige background, intended for writing affirmations. It occupies the right half of the page.