

VERA GRIEBERT-SCHRÖDER
FRANZISKA MURI

Die Rauhnächte als Quelle der Ruhe und Kraft

Der praktische Begleiter
für mehr Energie im neuen Jahr



IRISIANA

5 Willkommen an der Quelle



7 Vorwort



9 Der Zauber der Rauhnächte

10 Seit Jahrhunderten eine besondere Zeit



18 Neue Kraft fürs neue Jahr



23 Täglich ein bisschen »Anderszeit«

24 Zeit finden, Raum schaffen



26 Kraftvolle Begleiter

29 Ruhe und Geborgenheit finden

42 Weise Botschaften

50 Kraftkonserven für das neue Jahr





55 Zwölf Nächte, zwölf Monate, zwölf Fantasiereisen

- 56 In zwölf Nächten durchs ganze Jahr
- 58 25. Dezember, die Rauhnacht für den Januar
- 64 26. Dezember, die Rauhnacht für den Februar
- 69 27. Dezember, die Rauhnacht für den März
- 74 28. Dezember, die Rauhnacht für den April
- 80 29. Dezember, die Rauhnacht für den Mai
- 86 30. Dezember, die Rauhnacht für den Juni
- 91 31. Dezember, die Rauhnacht für den Juli
- 97 1. Januar, die Rauhnacht für den August
- 102 2. Januar, die Rauhnacht für den September
- 107 3. Januar, die Rauhnacht für den Oktober
- 113 4. Januar, die Rauhnacht für den November
- 117 5. Januar, die Rauhnacht für den Dezember
- 122 Alles Gute für das neue Jahr!





Willkommen an der Quelle!



Dass die Rauhnächte etwas ganz Besonderes sind, das merken wir als Autorinnen nicht zuletzt daran, dass unsere Bücher dazu so beliebt sind. Als wir vor mittlerweile zehn Jahren dieses Buch, das du jetzt in einer erweiterten Ausgabe in den Händen hältst, geschrieben haben, begann gerade der Aufstieg dieser alten Tradition in den Herzen von immer mehr Menschen von heute. Es wurde über die Jahre zu einem schönen Trend der Selbstfürsorge und der spirituellen Ausrichtung, die Tage »zwischen den Jahren« zu feiern.

Das wachsende Interesse an den Rauhnächten in unserer heutigen Zeit ist letztlich gar nicht so verwunderlich, bieten sie uns doch eine ganze Menge von dem, was wir im Alltag nur zu selten haben: Auszeit, Mußezeit, die Möglichkeit, zu regenerieren, Altes abzuschließen und Neues vorzubereiten, und nicht zuletzt einen Hauch Magie. Sie machen das Leben nicht nur spannender, sondern schenken uns auch Bewusstheit darüber, dass unser Dasein ganz wundervoll in etwas Höheres und großes Ganzes eingebettet ist. Die Rauhnächte sind eine Zeit, die aus dem Gewöhnlichen herausfallen. Diese alljährlich wiederkehrende Phase ist wie ein Atemholen, ein Innehalten und eine Gelegenheit, sich neu auszurichten.

Das vorliegende Buch legt den Fokus auf die Rauhnächte als Quelle der Ruhe und Kraft. Denn beides, das