

SEITE 8
GEMEINSAM ALS PAAR DIE RAUHNÄCHTE BEGEHEN?
EIN VORWORT NUR FÜR EUCH

SEITE 12
12 TAGE NUR FÜR EUCH

| | |
|---|----|
| Zeit zu zweit – Zeit für das Wir, Zeit für das Uns | 12 |
| Zeit für Klarheit – Zeit für einen Blick auf euch | 16 |
| Zeit für Nähe – Zeit für daß, was in euch vorgeht | 18 |
| Zeit für Zukunftspläne – Zeit für ein Leben nach euren Vorstellungen | 20 |

SEITE 22
DIE RAUHNÄCHTE – WISSENSWERTES
RUND UM EIN URALTES RITUAL

| | |
|--|----|
| Magische Kräfte oder einfach nur wohltuend für Körper, Geist und Seele? | 24 |
| Die Zeit zwischen den Jahren | 26 |
| Über den Ursprung des Wortes „Rauhnächte“ | 27 |
| Das große Ganze hinter den einzelnen Themen der Rauhnächte ... | 28 |

SEITE 32
DIE ZEIT VOR DEN RAUHNÄCHTEN

| | |
|---|----|
| Über die Bedeutung von Ritualen | 34 |
| Jede starke Beziehung lebt von Ritualen | 35 |

| | |
|---|----|
| „Happy Moments“ – Was glückliche Paare verbindet | 36 |
| Das Ritual der Rauhnächte für Paare | 37 |
| Rauhnachtsrituale – Brauchtum im Wandel der Zeit | 38 |
| • Das Ritual des Loslassens am 21. Dezember: Loslassen für das, was kommen soll | 40 |
| • Das Ritual der 13 Wünsche: Wie positive Worte eine magische Anziehungskraft entwickeln | 42 |
| • Das Ritual des Rauhnachtsjournals: Schreiben macht glücklich und bewirkt Positives | 47 |
| • Das Ritual des Gedankenwanderns: Sich bewegen und die Gedanken kommen und gehen lassen | 51 |
| • Das Ritual des Räucherns: Mit Düften und Aromen eine gute Atmosphäre schaffen | 52 |
| Gestaltet euer Rauhnachtsritual so, wie es zu euch passt | 55 |
| Was ihr für eure Rauhnächte braucht | 55 |
| Der richtige Ort und die richtige Zeit | 56 |
| Euer ganz persönlicher Ablauf innerhalb einer Raurnacht | 58 |

SEITE 62

DIE ZEIT DER RAUHNÄCHTE – EIN RENDEZVOUS MIT EUCH SELBST

| | |
|--|----|
| 1. Raurnacht – 25. Dezember: Klarheit | 64 |
| 2. Raurnacht – 26. Dezember: Stille | 70 |
| 3. Raurnacht – 27. Dezember: Herzöffnung | 76 |
| 4. Raurnacht – 28. Dezember: Selbstvertrauen | 82 |
| 5. Raurnacht – 29. Dezember: Selbstliebe | 88 |
| 6. Raurnacht – 30. Dezember: Ruhe | 94 |

| | |
|---|-----|
| 7. Rauhnacht – 31. Dezember: Selbstbekenntnis | 100 |
| 8. Rauhnacht – 1. Januar: Entscheidungen | 106 |
| 9. Rauhnacht – 2. Januar: Geduld | 112 |
| 10. Rauhnacht – 3. Januar: Reife | 118 |
| 11. Rauhnacht – 4. Januar: Wandlung | 124 |
| 12. Rauhnacht – 5. Januar: Aufbruch | 130 |

SEITE 136

DIE ZEIT NACH DEN RAUHNÄCHTEN

| | |
|---|-----|
| Neubeginn – mit der Energie der Rauhnächte in das neue Jahr | 138 |
| Dreikönigstag – 6. Januar: | |
| Vom Aufräumen, Danken, Loslassen und Losgehen | 139 |
| „Happy Moments“ – ein neues Ritual begleitet euch | |
| durch das Jahr | 140 |
| Rückschau auf den Januar – 1. Rauhnacht – Klarheit | 142 |
| Rückschau auf den Februar – 2. Rauhnacht – Stille | 143 |
| Rückschau auf den März – 3. Rauhnacht – Herzöffnung | 144 |
| Rückschau auf den April – 4. Rauhnacht – Selbstvertrauen | 145 |
| Rückschau auf den Mai – 5. Rauhnacht – Selbstliebe | 146 |
| Rückschau auf den Juni – 6. Rauhnacht – Ruhe | 147 |
| Rückschau auf den Juli – 7. Rauhnacht – Selbstbekenntnis | 148 |
| Rückschau auf den August – 8. Rauhnacht – Entscheidungen | 149 |
| Rückschau auf den September – 9. Rauhnacht – Geduld | 150 |
| Rückschau auf den Oktober – 10. Rauhnacht – Reife | 151 |
| Rückschau auf den November – 11. Rauhnacht – Wandlung | 152 |
| Vorausschau auf den Dezember – Aufbruch in die Rauhnächte | 153 |