

Inhalt

TEIL 1

1. Zeit – Rhythmus des Seins 9

2. Die Bedeutung der Rauhnächte 13

Die zwölf heiligen Nächte – Große Pause im Jahreslauf

Channeling von Minerva: Die Rauhnächte

Die Zählweise – Beginn und Ende

Die Themen – Rückschau, Vorausschau und Zeitqualitäten

3. Rückschau 18

Rückschau und Altes loslassen

Persönliche Rückschau in den Rauhnächten

4. Vorschau 19

Jahres-Vorschau und Neues erfahren

Persönliche Vorausschau in den Rauhnächten

5. Trainingsprogramm der Rauhnächte 22

Die Themen und Zeitqualitäten der zwölf Rauhnächte

1. Raumnacht – 21./22. Dezember: Die Qualität der Zeit 24
2. Raumnacht – 22./23. Dezember: Demut und Hingabe 28
3. Raumnacht – 23./24. Dezember: Entdecke deine Herzenskraft 30
4. Raumnacht – 24./25. Dezember: Frieden finden 32
5. Raumnacht – 25./26. Dezember: Ins Vertrauen gehen 38
6. Raumnacht – 26./27. Dezember: Ruhe finden 40
7. Raumnacht – 27./28. Dezember: Für sich selbst sorgen 42
8. Raumnacht – 28./29. Dezember: Wahrheit und Klarheit 44
9. Raumnacht – 29./30. Dezember: Gelassenheit 46
10. Raumnacht – 30./31. Dezember: Reise in das neue Leben 49
11. Raumnacht – 31. Dezember/1. Januar: Sich selbst neu erfahren 51

12. Rauhnacht – 1./2. Januar: Kreatives Schöpfen üben	53
Rückkehr in den Alltag – 2./3. Januar: Das Leben bewältigen und genießen	55

6. Lösungsritual für die Rauh Nächte 56

TEIL 2

Kurzanleitung für den Übungsteil 58

1. Rauhnacht: 21. - 22. Dezember	61
2. Rauhnacht: 22. - 23. Dezember	69
3. Rauhnacht: 23. - 24. Dezember	76
4. Rauhnacht: 24. - 25. Dezember	83
5. Rauhnacht: 25. - 26. Dezember	89
6. Rauhnacht: 26. - 27. Dezember	95
7. Rauhnacht: 27. - 28. Dezember	101
8. Rauhnacht: 28. - 29. Dezember	107
9. Rauhnacht: 29. - 30. Dezember	113
10. Rauhnacht: 30. - 31. Dezember	119
11. Rauhnacht: 31. Dezember - 1. Januar	126
12. Rauhnacht: 1. - 2. Januar	132
Rückkehr in den Alltag: 2. - 3. Januar	138

Über die Autoren 143