

# 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 erfühlen

Persönliche Vorausschau in den Rauhnächten

### 5. Trainingsprogramm der Rauhnächte 22

Die Themen und Zeitqualitäten der zwölf Rauhnächte

1. Rauhnacht – 21./22. Dezember: Die Qualität der Zeit 24

2. Rauhnacht – 22./23. Dezember: Demut und Hingabe 28

3. Rauhnacht – 23./24. Dezember: Entdecke deine Herzenskraft 30

4. Rauhnacht – 24./25. Dezember: Frieden finden 32

5. Rauhnacht – 25./26. Dezember: Ins Vertrauen gehen 38

6. Rauhnacht – 26./27. Dezember: Ruhe finden 40

7. Rauhnacht – 27./28. Dezember: Für sich selbst sorgen 42

8. Rauhnacht – 28./29. Dezember: Wahrheit und Klarheit 44

9. Rauhnacht – 29./30. Dezember: Gelassenheit 46

10. Rauhnacht – 30./31. Dezember: Reise in das neue Leben 49

11. Rauhnacht – 31. Dezember/1. Januar: Sich selbst neu erfühlen 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 Rauhnächte 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