

---

# 25.12.2024 – 1. RAUHNACHT: DEN SCHLEIER LÜFTEN – ZEIT DER EINKEHR

:

Willkommen zur ersten Rauhnacht! Heute beginnt unsere Reise durch die Rauhnächte – eine Zeit des Übergangs, die uns einlädt, Altes loszulassen und Platz für Neues zu schaffen. In dieser ersten Nacht richten wir den Blick auf das, was hinter uns liegt, und fragen uns: Was darf gehen, um Raum für Neues zu öffnen?

Reflexion:

1. Welche Gedanken, Muster oder Situationen möchtest Du aus dem alten Jahr loslassen?
2. Was hat Dich in diesem Jahr belastet, das Du jetzt bewusst verabschieden möchtest?

Ritual:

- Schreibe die Dinge, die Du loslassen möchtest, auf kleine Zettel. Lies jeden Zettel laut vor, bedanke Dich für die Erfahrung, und verbrenne oder zerreiße sie bewusst.

Platz für Notizen:

- Was habe ich heute losgelassen?
- Wie fühle ich mich nach diesem Ritual?