

1. Rauhnacht (25.12.): „Januar“

Altes abschliessen - Reduktion auf das Wesentliche

Element: Erde / Energie: Männlich / Sinn: Riechen / Edelsteine: Hämatit, Rubin, Granit / Pause nach Ausatmen mit Wahrnehmung des Herzschlags (Ein: positive Energie, Aus: Altes Loslassen / Pritivhi Mudra / Trommeln / Ritual: Ausfegen und alte Glaubenssätze loswerden, „Abendrot und Erde“
Räuchermischung: **Fichtenharz** (alte Verstrickungen lösen, gegen Energiefresser, heilt alte Wunden) **Wermut+ Beifuss** (hilft loszulassen) **Ysop** (hilft alte Schuld aufzuarbeiten)

2. Rauhnacht (26.12.): „Februar“

Still werden - Unabhängigkeit

Element: Luft / Energie: Weiblich / Sinn: Tasten / Edelsteine: Smaragd, Rosenquarz, Olivin, Jade / Herzöffnendes Atmen / „vom Großen zum Kleinen hören“ / **Luft Mudra** Glöckchen / Ritual: Berührung ist Silber, Schweigen ist Gold (was muss gesagt werden? Geht es auch über liebevolle Berührung?) „Rosafarbene Blüten“ Vipassana
Räuchermischung: **Baldrian** (beruhigt den Geist, stärkt Intuition) **Lavendel** (klärt und ist angstlösend) **Zirbe** (keimtötend, virenhemmend und entspannend) **Zeder**

3. Rauhnacht (27.12.): „März“

Sich öffnen - Grenzauflösung

Element: Wasser / Energie: Weiblich / Sinn: Schmecken / Edelsteine: Karneol, Orangencalcit, Sonnenstein / Mond Atmung / „Stiller Zeuge“ / **Mudra** / Klangschale / Ritual: Ahnen und Mitmenschentisch, „Licht des Mondes und klares Wasser“ / Räuchermischung: **Rosenblüten** (sinnlich, besänftigend, herzöffnend) **Mistel** (verbindet Himmel und Erde, öffnet den Weg zu den Ahnen) **Alantwurzel** (stimmungsaufhellend, öffnet Herz und stärkt die Seele) **Mariengras** (segnend und öffnend)

4. Rauhnacht (28.12.): „April“

Der inneren Welt vertrauen - Aufbruch

Element: Feuer / Energie: Männlich / Sinn: Sehen / Edelsteine: Bernstein, Zitrin, Tigerauge / verbundenes Atmen / Innerer Stimme lauschen – lächelnde Organe/ Feuer Mudra / Tambourine / Ritual: Visionsboard „Licht der Sonne“ / Räuchermischung: **Bernstein** (stärkt Urvertrauen, innere Kraftquellen) **Myrrhe** (fördert verborgene Emotionen) **Tonkabohne** (Seele-baumeln lassen) **rotes Sandelholz** (reinigt Körper und Seele, schützt)

5. Rauhnacht (29.12.): „Mai“

Den Körper heiligen - Sinnenfreude

Element: Erde/ Energie: Männlich / Sinn: Riechen / Edelsteine: Hämatit, Rubin, Granit / Baumwurzel Meditation /Glücksmassage/ Erd Mudra / Glocke/ Ritual: Genüsse bewußt wahrnehmen, „ Süße im Leben“/ Räuchermischung: **Iriswurzel** () **Copal** (klärend, aufbauend) **Patchouli** (erdend und anziehend) **Vanille**

6. Rauhnacht (30.12.):

Beziehungen heilen – Kommunikation

Element: Luft / Energie: Männlich / Sinn: Haut fühlen / Edelsteine: Edelsteine: Smaragd, Rosenquarz, Olivin, Jade / Brahmani Atem/ Herzmeditation / **Mudra** / Ritual: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis-Wunsch / Räuchermischung: 2 Teile weisser Salbei, 1 Teil Kampfer, 1 Teil Kiefernharz