

### 7. Rauhnacht (31.12.) „Juli“:

*Die Gefühle umarmen - Rhythmus*

Element: Wasser / Energie: Weiblich / Sinn: Schmecken / Edelsteine: Karneol, Orangencalcit, Sonnenstein → *Abschütteln und Umarmen* IDA / *Mudra*

Ritual: Findest Du Symbole für Deine Gefühle? Wo im Körper sitzt welches Gefühl? „Wasser bewußt duschen – Ishnaan“

Räuchermischung: **Irisch Moos** () **Rosmarin** (sorgt für neue Energie und Tatendrang) **Myrthe** (liebevolles Verzeihen, innerer Frieden) **Zedernholz**

### 8. Rauhnacht (1.1.) „August“:

*Eine Entscheidung treffen - Ausstrahlung*

Element: Feuer / Energie: Männlich / Sinn: Sehen / Edelsteine: Bernstein, Zitrin, Tigerauge → Var. *Bhastrika*/ Antworten im Inneren finden IDA

/ *Mudra*/ Ritual: Orakel befragen. Baumorakel,

Räuchermischung: **Holunderblüte** (symbolisiert Frau Holle, Findung der Lebensaufgabe), **Melisse** (schützend, stärkend, macht widerstandsfähig) **Wacholder** (schützt und erdet) **Schafgarbe** (Orakelkraut, fördert Visionäres Denken), **Weihrauch** (klärt und spannt den Bogen zw. Stofflicher und spiritueller Ebene)

### 9. Rauhnacht (2.1.) „September“:

*Die Dinge ordnen - Vernunft*

Element: Erde / Energie: Männlich / Sinn: Riechen / Edelsteine: Hämatit, Rubin, Granit / Ausatem verlängern, Atemleere halten/ Japa mit Fingern – Sat Nam

Ritual: Visionsboard anschauen und darüber meditieren, was bleiben soll.

Räuchermischung: **Thuja** (hilft bei Überforderung, bringt innere Kraft) **Tanne** (desinfizierend und stärkend), **Kalmus** (stärkt Gehirn und Nerven, fördert Selbstbewußtsein), **Beifuß** (hilft loszulassen)

### 10. Rauhnacht (3.1.) „Oktober“:

*Achtsam werden - Harmonie und Partnerschaft*

Element: Luft / Energie: Weiblich / Sinn: Tasten / Edelsteine: Smaragd, Rosenquarz, Olivin, Jade → Herzensruhe IDA / *Geben-Nehmen-Herzmudra* / Ritual:

Achtsam Musik hören / einen positiven Satz des Wohlwollens finden

Räuchermischung: **Königskerze** (löst zwischenmenschliche Beziehungen, reinigt negative Energien) **Kampfer** (vertreibt schlechte Gedanken, zur Meditation), **Rose** (sinnlich, besänftigend) **Wachholderspitzen** (Konzentration)

### 11. Rauhnacht (4.1.) „November“:

*Dankbar sein - Wandel*

Element: Wasser / Energie: Weiblich / Sinn: Schmecken / Edelsteine: Karneol, Orangencalcit, Sonnenstein / *Dharma Mudra*/ → Dankbarkeit tut gut IDA/ Ritual:

Liste der Dankbarkeit anlegen

Räuchermischung: **Weihrauch** (klärt und spannt den Bogen zw. Stofflicher und spiritueller Ebene), **Anis** (gegen schlechte Träume, steigert Energie), **Baldrian** (beruhigt den Geist, stärkt Intuition), **Wermut** (hilft loszulassen)

### 12. Rauhnacht (5.1.) „Dezember“:

*Zum Licht erwachen - Sinnfindung*

Element: Feuer / Energie: Männlich / Sinn: Sehen / Edelsteine: Bernstein, Zitrin, Tigerauge / *Kapalabhati* (scheinender Schädel) / *Tratak* / „Licht Ei – Meditation“/

Ritual: Viel Kerzenlicht /

Räuchermischung: **Birkenrinde** oder **Blätter** (stabilisiert die Seele), **Zimt** (bringt Glück und erwärmt Innerste) **Ringelblume** (Lichtblume-Geborgenheit und Sorglosigkeit), **Orange**

Damit ist die Reise durch die Rauhächte zu ende.