

1. Rauhnacht (25.12.)

Altes abschließen- Reduktion auf das Wesentliche

Mache eine Pause nach dem Ausatmen und nimm Deinen Herzschlag wahr. Visualisiere Abendrot und Erde und trommele den Takt Deines Herzens.

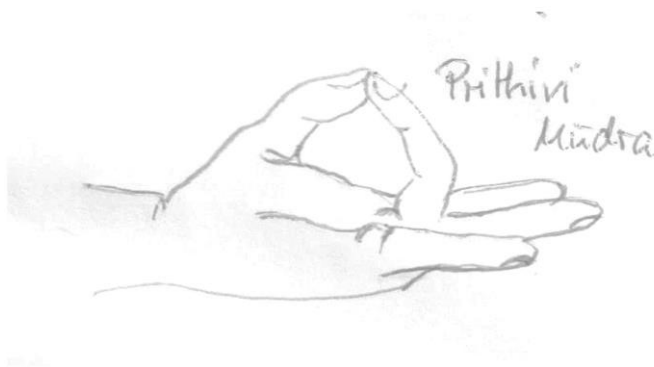
Atme mit dem Einatmen positive Energie ein und mit dem Ausatmen: Lass los!

Prithivi Mudra

(Erdmudra)

S.101

Beide Hände legen die Spitzen von Daumen und Ringfinger mit leichtem Druck aneinander – die anderen Finger gestreckt
3 x 15 Minuten



Ritual: Fege Deine Umgebung aus und lass dabei alte Glaubenssätze los!

MUDRA

Wirkung:

Stärkt allg. Geruchssinn, Gleichgewicht, Haut, Haar und Knochen, gibt inneren Halt, regt Körpertemperatur, Leber und Magen an

Edelsteine:

Hämatit, Rubin, Granat

Räuchermischung:

Fichtenharz (alte Verstrickungen lösen, gegen Energiefresser, heilt alte Wunden)
Wermut+ Beifuss (hilft loszulassen) Ysop (hilft alte Schuld aufzuarbeiten)

Element:
ERDE

Sinn:



2. Rauhnacht (26.12.)

Still werden-Unabhängigkeit

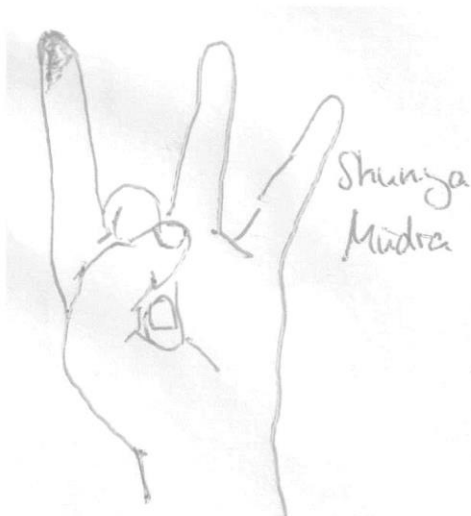
Spüre bei Atmen wie sich Dein Brustkorb weitet und Dein Herz sich öffnen kann. Komme anschließend in die Stille und höre von „großen Geräuschen“ zu „kleinen (z.B. Glöckchen)“. Dann nimm die Stille wieder wahr und stell dir rosafarbenen Blütenschnee vor

Shunya Mudra

(Himmelsmudra)

S.100

Beide Hände beugen den Mittelfinger, bis er den Daumenballen berührt - den Mittelfinger mit dem Daumen leicht runterdrücken – die anderen Finger gestreckt
3 x 15 Minuten



MUDRA

Wirkung:

beseitigt Ohr und Hörprobleme

Hals Stirn Chakra
BLAU LILA HAM OM

Ritual: Berührung und Schweigen (was muss gesagt werden und geht es auch über liebevolle Berührungen?)

Edelsteine:

Rosenquarz, Olivin, Jade

Räuchermischung:

Baldrian (beruhigt den Geist, stärkt Intuition) Lavendel (klärt und ist angstlösend) Zirbe oder Zeder (keimtötend, virenhemmend und entspannend)

Element:
LUFT

Sinn:



3. Rauhnacht (27.12.)

Sich öffnen- Grenzauflösung

Lege den Daumen Deiner rechten Hand auf Dein rechtes Nasenloch und atme ruhig und fein durch das linke ein und aus. Visualisiere klares Wasser und das Licht des Mondes. Schlage eine Klangschale an

Stiller Zeuge

(Achtsamkeits-Meditation)

Im Diamantsitz entweder auf einem Kissen oder auf den Fersen sitzen - Augen sind geschlossen, Hände liegen auf den Beinen - Spüre die Sitzfläche unter Dir- nimm die Kleidung auf der Haut wahr, die Luft, wo sie die Haut berührt – spür Deine rechte Körperseite und stell Dir vor Du könntest auf der rechten Seite einen Reißverschluss öffnen – lass Deinen Körper dann größer und weiter werden, dehne Dich in den Raum hinein aus oder über die Grenzen hinaus – wiederhole das auf jeder Seite und spür das Du verbunden bist mit allem um Dich herum – bleibe in diesem offenen Zustand - spüre dann wieder Deine körperlichen Grenzen, ohne die Verbundenheit loszulassen – Du bist ein Ganzes und ein Teil von Allem

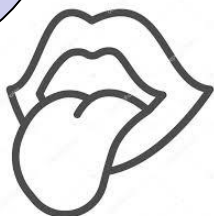


Wirkung:

Kühlt den Körper, befreit von Hunger und Durst, verschönert Gesichtsausdruck, gut beim Fasten

Meditation

Element:
WASSER



Sinn:

Ritual: Gestalte einen Ahnen und Mitmenschen-Tisch

Edelsteine:

Karneol, Orangencalcit, Mondstein

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.)

der inneren Welt vertrauen - Aufbruch

Atme auf 8 mal fließend ein und auf 8 mal fließend aus. Richte Deinen Blick dabei nach innen und oben. Wiederhole es für 12 mal. Anschließend lausche der inneren Stimme, während Deine Organe zu lächeln anfangen. Wo braucht es mehr Zuneigung in und von Dir?

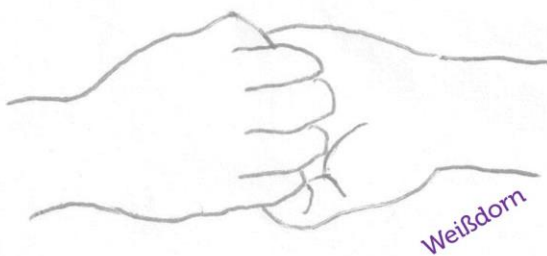
Ganesha Mudra

(Hindernisse überwinden)

S.77

Linke Hand mit der Handinnenfläche nach außen vor die Brust halten – rechte Hand greift mit dem Handrücken nach außen in die Linke – Hände in der Höhe des Herzensdicht vor der Brust halten – mit dem Ausatmen Hände ohne zu lösen auseinanderziehen und mit dem Einatmen entspannen – 6 mal wiederholen und dann Hände auf die Brust legen – einmal täglich

Ganesha Mudra



MUDRA

aktiviert Feuer
HERZ Chakra
Grün YAM

Wirkung:

Stärkt Herz, öffnet Bronchien, löst
Verspannungen, schenkt Mut und
Zuversicht

Ritual: Berührung und
Schweigen (was muss
gesagt werden und geht
es auch über liebevolle
Berührungen?)

Edelsteine:

Bernstein, Zitrin, Tigerauge

Räuchermischung:

Bernstein (stärkt Urvertrauen, innere
Kraftquellen) Myrrhe
(fördert verborgene Emotionen)
Tonkabohne (Seele-baumeln lassen)
rotes Sandelholz (reinigt Körper und
Seele, schützt)

Element:
FEUER

Sinn:



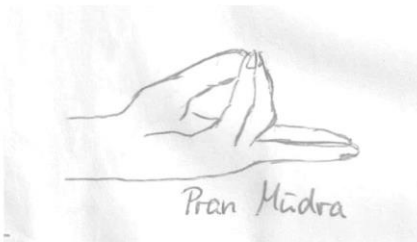
5. Rauhnacht (29.12.)

den Körper heiligen - Sinnenfreude

Atme ruhig und reibe 36 mal deine Handflächen aneinander, Deine Unterarme mit der jeweilig anderen Hand, die Fußsohlen aneinander, mit der rechten und linken Hand abwechselnd den Nacken, mit rechtem und linken Zeigefinger quer zwischen Nase und Oberlippe und schließlich den Bauch kreisförmig, simultan mit der rechten und linken Hand im Uhrzeigersinn.

Pran Mudra (Lebens-Geste)

Mit beiden Händen die Spitzen von Daumen, Ringfinger und kleinen Finger aneinanderlegen – Zeige- und Mittelfinger bleiben gestreckt



MUDRA

Wurzel Chakra
Rot LAM

Wirkung:

erhöht Vitalität, stärkt das Nervensystem (Daumen auf Nägel), gut bei Augenleiden, schenkt Durchhaltewillen und Selbstvertrauen

Element:
ERDE

Sinn:



Ritual: Lass eine tiefe Glocke bzw. Gong ertönen und nimm während des Tages die Süße im Leben und Genüsse bewußt wahr..

Edelsteine:

Hämatit, Rubin, Granat

Räuchermischung:

Iriswurzeln (bessere Konzentration, inneres Gleichgewicht) Copal (klärend, aufbauend) Patchouli (erdend und anziehend) Vanille (schenkt Trost und Behaglichkeit)

6. Rauhnacht (30.12.)

Beziehungen heilen - Kommunikation

Aufrecht im gekreuzten Sitz, evtl. ein Kissen o. Decke unterlegen- die Stimmritzen teilweise schließen (so als ob man schnarcht oder haucht) und so durch beide Nasenlöcher einatmen - Beim langsamen Ausatmen in der Kehle einen Summton wie eine Biene erzeugen – 5 bis 10 mal wiederholen

Achtsamkeits Mudra

()

Die linke Handfläche auf die Mitte der Brust legen – rechte Hand wie eine kleine Schale nach oben geöffnet vor den Solarplexus halten – Nun kann Licht aus der Herzgegend über die Schale nach außen zur Verfügung gestellt werden und andere Lebewesen in Licht und Liebe empfangen werden



MUDRA

Herz Chakra
Bauch Chakra

Wirkung:

Fördert Sensitivität, öffnet das Herz für die Liebe

Ritual: Bei allem was Du heute einem Gegenüber sagst, übe die gewaltfreie Kommunikation durch Ausdrücken von Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis - Wunsch

Edelsteine:

Rosenquarz, Olivin, Jade

Räuchermischung:

Rose (entspannend, unterstützt Güte)
Jasminblüte (stimmungsaufhellend, erotisierend) **Basilikum** (herzöffnend) **Nelke** (vertreibt böse Geister, zieht Glück und Wohlstand an)

Element:
LUFT

Sinn:



7. Rauhnacht (31.12.)

die Gefühle umarmen - Rhythmus

Stehe bequem mit weichen Knien und entspannten Schultern. Lass den Körper von unten nach oben tanzen...zuerst die Zehen, Beine, Knie, Hüfte, Finger, Hände, Arme, Schultern und Nacken. Tanze so eine Weile und dann komme langsam zur Ruhe.

Abschließend stehe ganz ruhig und umarme Dich selber.

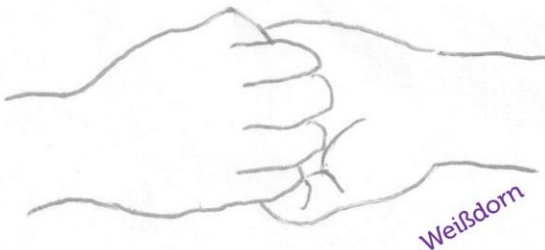
Ganesha Mudra

(Hindernisse überwinden)

S.77

Linke Hand mit der Handinnenfläche nach außen vor die Brust halten – rechte Hand greift mit dem Handrücken nach außen in die Linke – Hände in der Höhe des Herzens dicht vor der Brust halten – mit dem Ausatmen Hände ohne zu lösen auseinanderziehen und mit dem Einatmen entspannen – 6 mal wiederholen und dann Hände auf die Brust legen – einmal täglich

Ganesha Mudra



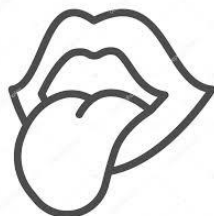
MUDRA

aktiviert Feuer
HERZ Chakra
Grün YAM

Wirkung:

Stärkt Herz, öffnet Bronchien, löst
Verspannungen, schenkt Mut und
Zuversicht

Element:
WASSER



Sinn:

Ritual: Findest Du
Symbole für Deine
Gefühle? Male sie !
Wo im Körper sitzt
welches Gefühl?

Edelsteine:

Karneol, Orangencalcit, Mondstein

Räuchermischung:

Irish Moos (fördert Selbstheilungskräfte,
dient als Vermittler) Rosmarin (sorgt für
neue Energie und Tatendrang) Myrthe
(liebevolles Verzeihen, innerer Frieden)
Zeder (guter Begleiter der Meditation)

8. Rauhnacht (01.01.)

Eine Entscheidung treffen - Ausstrahlung

Sitze in einem bequemen Sitz.

Lege Deine Hände auf Deinen oberen Bauch und atme kräftig mit dem Bauch ein und bei Ausatmen zieh den Bauch ein. Wiederhole das 30 mal. Danach spüre in Dich: Was in meinem Leben hat Klärungsbedarf? Formuliere eine Frage...und gehe nach innen mit dem Wunsch zur Antwort der Frage. Wie verändert sich Dein Leben, wenn die Frage gelöst ist?

Apan Mudra (Energimudra)

S.92

Mit beiden Händen den Daumen, Mittel- und Ringfinger aneinander legen und die restlichen Finger strecken – bei Bedarf 5 bis 45 min oder Kur 3 x15 min



MUDRA

Frühjahr HOLZ

Wirkung:

Entfernt Giftstoffe, schenkt Geduld, Gelassenheit, Harmonie und entwickelt Visionen, unterstützt Leber und Galle

Element:
FEUER

Sinn:



Ritual: Orakel
befragen z.B. Karten
ziehen, Baumorakel,
Runen...

Edelsteine:

Bernstein, Zitrin, Tigerauge

Räuchermischung:

Holunderblüte (Findung der Lebensaufgabe) Melisse (schützend, stärkend, macht widerstandsfähig) Wacholder (schützt und erdet) Schafgarbe (Orakelkraut, fördert visionäres Denken) Weihrauch (klärt und spannt den Bogen zwischen stofflicher und spiritueller Ebene)

9. Rauhnacht (02.01.)

die Dinge ordnen - Vernunft

Blicke innerlich zwischen Deine Augen in den Kopf und lass den Ausatem länger werden und nimm die Atemleere wahr.

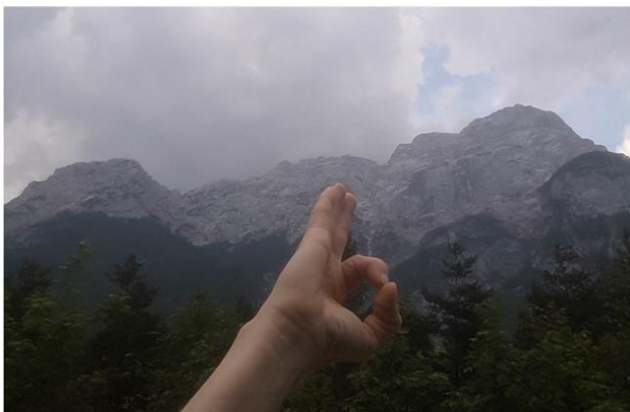
Anschließend tippe mit dem Daumen auf Deinen Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger und zurück. Rezitiere bei jedem Tippen „Sat Nam“ – dies ist die Wahrheit

Jnana/ Gian Mudra

(Wissens und Bewusstseins-Geste)

Beide Hände berühren mit den Daumenspitzen die Zeigefingerspitze – andere Finger locker gestreckt passiv empfangende

Alternativ: Daumen auf Fingernagel - aktiv gebende
Hand nach oben (Himmel): Jnana
Hand nach unten (Erde): Gian



Wirkung:

Verbundenheit des menschlichen Bewusstseins (Zeigefinger) mit dem Göttlichen (Daumen) Die dreigestreckten Finger sind die Gunas: Tamas, Raja, Sattva Vereinigung von Atman mit Brahman

MUDRA

Element:
ERDE

Sinn:



Ritual: Erstelle ein Visionsboard und meditiere darüber, was bleiben darf

Edelsteine:

Hämatit, Rubin, Granat

Räuchermischung:

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

10. Rauhnacht (03.01.)

Achtsam werden – Harmonie und Partnerschaft

Entspanne Dich im Sitzen oder Liegen. Kannst Du Deinen Herzschlag wahrnehmen und spüren wie es Deinem Herzen geht? Lege eine Hand auf Dein Herz und spüre die Wärme. Was braucht Dein Herz jetzt, welche Farbe tut ihm gut? Über Deine Hand schicke Deinem Herzen die Farbe mit Heilung.

Apan Mudra (Energimudra)

S.92

Mit beiden Händen den Daumen, Mittel- und Ringfinger aneinander legen und die restlichen Finger strecken – bei Bedarf 5 bis 45 min oder Kur 3 x15 min



Ritual: Heute achtsam Musik hören und dann einen positiven Satz des Wohlwollens finden

MUDRA

Frühjahr HOLZ

Wirkung:

Entfernt Giftstoffe, schenkt Geduld, Gelassenheit, Harmonie und entwickelt Visionen, unterstützt Leber und Galle

Edelsteine:

Rosenquarz, Olivin, Jade

Räuchermischung:

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

Element:
LUFT

Sinn:



11. Rauhnacht (04.01.)

dankbar sein - Wandel

Sitze bequem und lass Deinen Atem zur Ruhe kommen. Dann atme vollständig ein und vollständig aus. Atme zu zweidrittel ein und halte den Atem leicht an, wenn der Impuls zum Ausatmen kommt, atme aus und halte noch einmal leicht an, bevor Du normal weiter atmest. Spüre Dankbarkeit. Auch schon für die kleinsten Dinge. Was löst die Dankbarkeit in Deinem Körper aus?

Dharma Mudra

(Übergänge- Rad des Lebens)

S.176

Beide Hände vor die Brust halten, dabei die Rechte höher als die Linke – Bei beiden Händen berühren sich Daumen und Zeigefinger – Linke Hand zeigt mit Handfläche zum Herzen, rechte nach außen – der linke Mittelfinger berührt den anderen Daumen und Zeigefinger



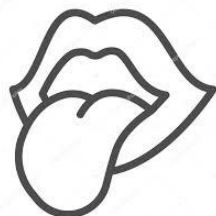
MUDRA

Wirkung:

Gelassenheit, Gleich-Mut, Stimmungsausgleichend

Element:
WASSER

Sinn:



Ritual: Dankbarkeit tut gut! Lege eine Liste der Fülle in Deinem Leben an. Und empfinde Dankbarkeit...vielleicht möchtest Du einen Brief schreiben?

Edelsteine:

Karneol, Orangencalcit, Mondstein

Räuchermischung:

Weihrauch (klärt und ist eine spirituelle Brücke) **Anis** (gegen schlechte Träume, steigert Energie) **Baldrian** (beruhigt den Geist, stärkt Intuition) **Wermut** (hilft loszulassen)

12. Rauhnacht (05.01.)

zum Licht erwachen - Sinnfindung

Aufrecht im gekreuzten Sitz mit Kissen sitzen – mit dem nächsten Ausatmen kurz und kräftig durch die Nase ausatmen, dabei den Bauch einziehen – den Einatmen anschließend nur kommen lassen indem der Bauch entspannt wird – 20 mal wiederholen

Nadi Reinigung

(Entspannung mit Energiekanälen)

Auf dem Rücken liegend die Füße etwas weiter als hüftbreit aufstellen und die Knie locker aneinanderlegen- Handflächen nach oben drehen- Sich ein helles, warmes weißes Licht vorstellen, daß mit dem Einatmen zur linken Handfläche einströmt bis zur Körpermitte (unterhalb des Halses) und mit dem Ausatmen zur rechten Handfläche ausströmt. Als neues helles Licht strömt es nun mit dem einatmen rechts wieder ein um dann mit Allem was uns nicht gut tut links wieder auszuströmen. Und so atmen wir uns frei von Unruhe, Beschwerden und Sorgen- solange bleiben wie es einem gefällt und dann mit dem nächsten tiefen Einatmen das helle Licht den ganzen Körper durchströmen lassen und sich voller Energie fühlen. Die Energie ist nun sowohl im Körper als auch außen herum. Spüren zu sich kommen und langsam aufrichten



Alle
Energiezentren

Wirkung:

reinigt die Energielaufbahnen
entlang der Wirbelsäule

Ritual:

Umgib Dich mit
Kerzenlicht und starre
eine Kerzenflamme ohne
Blinzeln für min 5 min an.
Danach entspanne!

Edelsteine:

Bernstein, Zitrin, Tigerauge

Räuchermischung:

Birkenrinde oder Blätter (stabilisiert die Seele) **Zimt** (bringt Glück und erwärmt das Innerste) **Ringelblume** (Geborgenheit und Sorglosigkeit) **Orange** (schlaffördernd, beruhigend)

Element:
FEUER

Sinn:

