



*Liebe Reisende, liebe Freunde und Freundinnen, liebe Interessierte,*

das Jahr geht langsam dem Ende zu und die weihnachtliche Stimmung mit Kerzenschein und heißem Tee macht sich langsam breit.

Wir wünschen Euch Zeit und Muse zum Innehalten, ganz besonders für die Zeit zwischen den Jahren, die auch als Rauhnächte bekannt sind.

Zum Abschluss dieser besonderen Nächte möchte wir Euch zu einer besonderen HeldInnenreise einladen. Wir möchten gemeinsam zum vergangenen Jahr zurückschauen und dem neuen Jahr entgegentreten.

An einem der Verwandlungstage, **am Freitag den 4. Januar 2019 um 17.30 Uhr.**

**Im Cornus, Mahlerstr. 36, 13088 Berlin**

Geplant sind 4 Stunden (inkl. einer Pause), in denen alle gemeinsam auf die Reise gehen, jedeR mit ihrem persönlichen Ziel für das neue Jahr. Im Anschluss gibt es eine Tiefenentspannung, sowie ein Ritual zum Jahresbeginn. Es wird auch Zeit und verschiedene Möglichkeiten für Reflexion und Austausch geben, so dass jedeR sein ganz persönliches Jahresgeschenk mitnehmen kann.

Wir bitten um das Mitbringen von warmen Socken und um einen Kostenausgleich von 30 €.

Es können maximal 8 TeilnehmerInnen dabei sein, bitte meldet Euch bis spätestens:

31.12.2018 14.00 Uhr unter [post@begegnungsforschung.net](mailto:post@begegnungsforschung.net) an.

Wir freuen uns Euch zu sehen und wünschen besinnliche Weihnachten, lasst Euch treiben und nehmt Euch Zeit für das was Euch erfreut und inspiriert.

Christiane und Ilka

Bei Fragen könnt Ihr Euch gerne an mich (Ilka) wenden unter 0176/37215454.

Zum Jahresausklang und mit den besten Wünschen für das neue Jahr

Möchten wir Euch gleichzeitig herzlich zu einer HELDInnen Reise der besonderen Art einladen:

Eine Heldinnen Reise die im Einklang mit den Rauh Nächten

5. Januar die Perchtenumzüge, Verreibung der Dämonen für das kommende Jahr

Diese Nacht wird die „Nacht der Wunder“ genannt, für die es allerlei Bräuche gibt um Schutz und Segen für das kommende Jahr zu erhalten.

*Heute könnten Sie:*

- sich fragen, was Sie auf die Erde bringen wollen
- alles Ungute aufschreiben. Formulieren Sie dann auf einem anderen Zettel alles Negative ins positive um und verbrennen Sie den negativen Text
- sich unschöne Erinnerungen bewusst vorstellen und alles in weißes oder violettes Licht tauchen
- Kkopfen (Mein Satzvorschlag wäre: „Auch wenn ich diese negativen Dinge erlebt habe, gehe ich positiv und gestärkt in das neue Jahr.“)
- räuchern, weihen und aufladen

**6. Januar Thema: Segen, Abschluss**

Um 24 Uhr in der Nacht auf den 6. Januar gehen die Rauhächte zuende. An diesem Tag sollen sich die feinstofflichen Tore der Anderswelt schließen.

*Heute könnten Sie:*

- eine Kerze anzünden und Ihre Notizen aus den letzten Tagen noch einmal in Ruhe durchlesen
- darüber nachdenken, ob es Themen gibt, die Sie besonders beschäftigt haben
- sich überlegen, ob Sie in den vergangenen Tagen etwas gelernt haben und ob Ihnen das im neuen Jahr weiterhelfen wird
- sich die schönen Momente vergegenwärtigen
- sich überlegen, was Ihnen wirklich gut getan hat und ob Sie davon nicht mehr bekommen können
- überlegen, ob es ein Wort gibt, das diese Zeit beschreibt

### **Verwandlungstage**

Dann gab es besondere Tage, wie der 28. Dezember (an hatte die ersten drei Tage nur Streit, das Wetter war grauenvoll usw., dann hatten man am 28. Dezember) dem Tag der Kinder, die Möglichkeit, alles wieder gut zu machen und aufzulösen. Dazu war es wichtig, sich alles nochmal genau vorzustellen und dann in weißes Licht zu tauchen oder in violettes und es verwandeln zu lassen in etwas Positives. Das gleiche konnte man am Ende auch nochmal machen - also am 5. Januar, dem Hohen-Frauen-Tag. Darum wurden diese Rauhächte vorsichtig und wachsam begangen, da sie das ganze kommende Jahr in sich bargen und jeder selber dafür verantwortlich war, wie er die Weichen stellte.