

RAUHNÄCHTE

Yoga Loft Thaldorf | 17.12.22 | 15:00 Uhr

Workshop

Zeit

Samstag, 17. Dezember 2022
15:00 bis ca. 17:30

Ort

Loft@heart
Berghofener Steig 5
93309 Kelheim (Thaldorf)

Referentin

Eva Meyer

Dipl.-Psychologin, Kräuterpädagogin,
Pilates-Trainerin

Tel. 0176 81634237
kernhaus@spacemojo.de

Inhalte

Tradition der Rauhnächte

Reflexionstechniken & Meditation

Rituale & Verwendung von
Naturmaterialien

Du benötigst...

Papier/Notizbuch & Stift

Bequeme Kleidung (ggf. auch kurzer
Aufenthalt im Freien)

Kursgebühr 32 € (Material inbegriffen)



Reflexion und Rituale zum Jahreswechsel

Der Jahreswechsel, der von den sogenannten Rauhnächten begleitet wird, gilt seit jeher als eine spirituelle Zeit. In den Rauhnächten sollen sich die Schleier zwischen den Welten heben. In alter Zeit begingen die Menschen daher allerlei Bräuche, um die Geister und das Schicksal positiv zu stimmen.

In der heutigen Zeit wollen wir uns mit „unseren eigenen Geistern“ beschäftigen: Inne halten, zurück blicken und uns für das neue Jahr einstimmen. Ebenso gehen wir in Verbindung mit unserem Körper und der Natur. Wir bedienen uns verschiedener Reflexionstechniken und etablieren unterstützende Rituale, die Dich zum Jahreswechsel begleiten können.

Nimm Dir diese kleine Auszeit für Dich selbst und nutze die Zeit bewusst, um Kraft zu tanken, Altes hinter Dir zu lassen und Neuem Raum zu geben.