



Mach dich frei: Das Rauhächte Online Programm

Anzeige



Vom 25. Dezember bis 5. Januar werden bis heute die Rauhächte gefeiert, eine Zeit mit großer magischer Kraft. Es ist eine Zeit, in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ineinanderlaufen, es ist der Raum zwischen Vergehen und Entstehen. Diese zwölf Nächte werden als Omen für die kommenden zwölf Monate des neuen Jahres gesehen. Die 12 Rauhächte ergeben sich aus den letzten 6 Tagen (Nächten) des alten Jahres und den ersten 6 des neuen Jahres. Es ist eine Zeit, die sich außerhalb unserer "normalen Zeit" befindet. Lass das alte Jahr Revue passieren und halte inne. Nutze den Zauber der Zeit und stelle achtsam die Weichen für das neue Jahr. Komm zur Ruhe, schließe Altes ab und gib deinem Leben eine neue Richtung. Starte 12 mal kraftvoller und entspannter in dein neues Jahr. Befreie und reinige dich von all dem, was dich belastet, und schau nach innen, was die geheimnisvolle Zeit zwischen den Jahren dir alles ermöglicht. Verankere ganz bewusst mit Übungen, kleinen Ritualen und Meditation deine Visionen. Dich erwartet dein neues gestärktes Ich!

Um dich dabei zu unterstützen, hat Beate Tschirch, Gründerin von **Yogalover**, ein Rauhächte Online Programm entwickelt:

- Zu jeder Rauhacht eine Videoeinheit und Workbook
- 12 geführte Rauhachts-Meditationen
- Dein Rauhachts-YOGA-Flow
- Einfach umzusetzende Inspirationen und Rituale, so dass du die magische Zeit optimal nutzen kannst
- Am 21.12. erhältst du das Wintersonnenwende-Yoga Nidra zum Verabschieden des vergangenen Jahres, mit deinem umfangreiches Workbook zur Inventur 2020.

Unser kleines Advents-Geschenk für dich:
Mit dem Code: "Yoga-Journal" erhältst du 10 Euro Rabatt.

[Mehr Infos zum Programm](#)



Nur 5,90€!
Jetzt im Handel oder
online erhältlich unter:
yogaworld.de/shop

Auch als Abo mit tollen Prämien erhältlich!

