



Dezember Newsletter

Back again - du hörst nun wieder von mir



Neues aus dem Hause Kokopelli

News - Rauh Nächte - Vorankündigungen 2023

Die dunkle Zeit legt sich ihr Kleid über uns. Die hektische Zeit der Sommermonate ist vorbei, die Ernte eingebracht. Jetzt ist die Zeit, Rückschau zu halten und sich aufs neue Jahr vorzubereiten. Die Magie der Transformation hängt in der Luft. Aus keltischer Sicht beginnt alles im Dunklen. Sie fordert uns auf, es der Natur gleich zu

tun. Finde Zeit, zur Ruhe zu kommen, erlaube dir, ganz und wahrhaftig bei dir zu sein.

Mir gefällt diese Zeit und ich nutze sie, das endende Jahr zu würdigen und zu ehren. Dazu stelle ich mir Fragen wie:

Was ist mir gelungen?

Was hat mich besonders erfreut?

Worauf bin ich stolz?

Was nährt mich nicht mehr - was möchte ich loslassen?

Was möchte ich in mein Leben einladen?

Vielleicht magst du ebenso dein Jahr reflektieren und dir die Wünsche fürs neue Jahr ausdenken. Die Kelten wählten dazu 13 Gaben aus der Natur. Du kannst sie auch gerne auf spezielle Karten notieren. Es sollen Wünsche sein, die dein Herz erfreuen.

Übung:

Mache es dir an einem stillen Ort, wo du nicht gestört wirst, bequem... atme bewusst und achtsam ein und aus bis sich deine Gedanken beruhigt haben und du dich in deiner Mitte fühlst. Auch eine kurze Meditation eignet sich dazu. Wähle aus, was du kennst oder versuche es mit dem Atmen.

Öffne nun deine Herzensenergie. Es hilft, wenn du eine Hand auf die Herzgegend legst und kurz beschliesst, dass du auf die Stimme deines Herzens achten wirst. Es kann sein, dass du jetzt diese innere Stille wahrnehmen kannst. Dann kannst du beginnen, deine 13 Wünsche zu formulieren und sie auf Karten notieren. Wenn du alle 13 Wünsche notiert hast, legst du sie in einen verschliessbaren Behälter, der blickdicht ist.

In der ersten Rauhnacht (25.12.) und in jeder der folgenden, nimmst du einen Wunschzettel aus dem Behälter und übergibst ihn einem Element: Erde, Wasser, Luft, Feuer zur Transformation, ohne nachzuschauen, wofür dieser Zettel steht. An Epiphania - Dreikönigstag (6.1.) bleibt somit ein Wunschzettel übrig. Diesen darfst du dann öffnen und im neuen Jahr alles dafür tun, dass er sich erfüllen mag.

Im Rahmen meiner Dozententätigkeit bei der Soul Sense Akademie führe ich zusammen mit einer Kollegin die Rauh Nächte zum ersten Mal als Retreat durch. Alle Informationen findest du unter diesem [Link](#). Wenn du lieber die Rauh Nächte alleine geniessen möchtest, so kannst du dir Inspiration zu Meditationen und Ritualen mit den [Online-Modulen](#) holen.

In meiner Rückschau und Einkehr habe ich fürs neue Jahr neue Workshops und Genussreisen für die Seele kreiert. Du findest sie alle auf meiner neuen Homepage: www.reginamaurer.coach.

Wenn du dir in der Vorweihnachtszeit etwas schenken möchtest, so findest du auf meiner Homepage unter Aktuelles eine Einladung zu einer [Klangschalen-Meditation](#).

Ich wünsche Dir eine gesegnete Adventszeit.

Herzlich Regina

Kokopelli Training & Coaching GmbH

Hauptstrasse, 4469, Anwil

Diese E-Mail wurde an gabriella.canonica@nefu.ch gesendet.
Du hast die E-Mail erhalten, weil du mit mir verbunden bist oder früher meinen Newsletter abonniert hast. Wenn du keine News mehr erhalten möchtest, kannst du dich unten abmelden.

[Im Browser öffnen](#) | [Abbestellen](#)

