



# Der Zauber der Rauhnächte

## Mit Stephi Pongratz & Anne Tscharmann

Das Winterviertel beginnt nach altem Kalender mit dem AhnInnen- & Totenfest am 2. Nov und endet mit Lichtmess am 2. Jänner. Am **8. Dezember** beginnen die sogenannten **SperrNächte**, die 12 Nächte die uns zum **21. Dezember** hinführen. Sie dienen dazu, das vergangene Jahr liebevoll loszulassen, um frei von Altlasten in die Rauhnächte zu gehen, während derer vor allem das Manifestieren von Wünschen und Zielen im Fokus steht. Die Sperrnächte sind damit das Äquivalent zu den Rauhnächten und deren Basis. Sie machen Platz für Neues und bieten Raum für Dankbarkeit und Reflektion. Zu Mittwinter erreichen wir den tiefsten Punkt des Jahres – die längste Nacht. Nach alter Tradition folgen nun die sogenannten **Mutternächte** – hier, sagt man, steht das Rad für vier Tage still. Ab 25. Dezember zählen wir die **12 Rauhnächte** die mit dem 6. Jänner – dem Percht- oder Holle-Tag – ihren Abschluss finden.

So wie die Natur innehält, sind auch wir eingeladen nach innen zu gehen und zu lauschen. Ruh'n statt Tun und sich dem Geheimnis öffnen. Den Segen erbitten für das neue Jahr, die Erde, für Tiere, Menschen und alle Wesen. Im ewigen Lebenskreislauf von Werden, Wachsen, Gedeihen, Essenz bilden und Vergehen sind wir als Menschen eingebunden. Das können wir immer tiefer erfahren, wenn wir uns Zeit zum Innehalten nehmen und uns bewusst für einen neuen Wachstumszyklus – das neue (Lebens)jahr – stärken. Damit machen wir uns auch bereit dem Leben zu dienen und unsere Gaben zur Entfaltung zu bringen.

Gern wollen wir diese Zeit gemeinsam mit dir begehen! Wir treffen uns an **drei Abenden** online per Zoom. Bei unserem ersten Treffen bekommst du Impulse, Ideen und Materialempfehlungen, mit denen du sowohl die Sperrnächte also auch die Rauhnächte in deiner Weise gestalten kannst.

Ab 21. Dez bekommst du von uns täglich ein Lied mit Audio, Text und Gitarrengriffen zugeschickt. Wir treffen uns einmal in den Rauhnächten zum sogenannten **Kesselabend** und das dritte Treffen nach den Rauhnächten dient der Integration und einem Ausblick aufs neue Jahr. Optional kannst du zusätzlich bei den zwei Rauhnacht - RitualSongs@Home - Abenden mitmachen.

### Fixe Termine 19-21:00 Uhr

- 1. Rauhnacht – Impulsabend: Fr 6. Dez 2024** (am 8. Dez beginnen die Sperrnächte)  
Kennenlernen, Einführung Sperrnächte & Rauhnächte, Kalender, Ideen für die Gestaltung, Lieder
- 2. Rauhnacht – Kesselabend: Sa 28. Dezember 2024**  
Lieder, Kessel-Ritual, gemeinsames Sein und Austausch
- 3. Rauhnacht – Abschlussabend: Mo 6. Jänner 2025**  
Erfahrungsaustausch, Lieder, Integration, Ausblick auf das neue Jahr, Abschlussritual

### Optionale Termine 19-20:30 Uhr:

- RitualSongs@Home – Mittwinter-Lieder: **Fr 20. Dez 2024**
- RitualSongs@Home zum Holle-Tag/ 3 König: **So 5. Jänner 2025**

### Kosten:

Drei Rauhnacht-Abende: € 95,- bis € 120,- in Selbsteinschätzung

Gesamtpaket: 3 Rauhnacht-Abende & 2 RitualSongs -Abende: € 130,- bis € 160,-. Bitte den gewünschten Betrag **ab 2. Jänner 2025** überweisen an AnneMarie Tscharmann IBAN AT10 1700 0004 3104 0859

**Anmeldung bis So 1. Dez 2024** unter [office@maeterra.at](mailto:office@maeterra.at) / [stephi@ubuntu-ubuntu.at](mailto:stephi@ubuntu-ubuntu.at)

Storno: Bei Absage bis 1. Dez € 50,-. Absage ab 2. Dez 2024 € 100,-.