

Reise durch die Rauhnächte



Der Atem frei und tief in mir
öffnet sich ganz sanft eine Tür
Stille weitet Raum und Zeit
Die Quelle der Kraft liegt hier bereit
Raimund Mauch

Mit Stephi Pongratz & Anne Tscharmann

Am 21. Dezember sind wir im Jahreskreis am tiefsten Punkt angekommen - die längste Nacht, der kürzeste Tag. 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 die Tage in deiner Weise gestalten kannst. Ab 24. Dez bekommst du von uns täglich ein Lied mit Audio, Text und Gitarregriffen zugeschickt. Wir treffen uns einmal in den Rauhnächten zum sogenannten Kessenabend. Das dritte Treffen nach den Rauhnächten dient der Integration und einem Ausblick. Optional kannst du zusätzlich bei den drei Rauhnacht-HealingSongs@Home - Abenden mitmachen.

Fixe Termine, 19 – 20.30:

1. Rauhnacht – Impulsabend: Do 17. Dez 2020

Kennenlernen, Einführung, Vorstellen eines Rauhnacht-Kalenders, Ideen für die Gestaltung, Lieder

2. Rauhnacht – Kesselabend: So 3. Jan 2021

Lieder, Kessel-Ritual, gemeinsames Sein und Austausch

3. Rauhnacht – Blick ins Neue: So 9. Jan 2021

Erfahrungsaustausch, Lieder, Integration, Ausblick auf das Jahr, Abschlussritual

Optionale Termine:

- Rauhnacht-Mittwinter-Singen: Mo 21. Dez 2020, 9.30-11 Uhr oder 19-20.30 Uhr
- Rauhnacht-Singen zum Jahresausklang: Di 29. Dez 2020, 19-20.30 oder Mi 30. Dez, 9.30-11 Uhr
- Rauhnacht-Singen zum Perchtentag: Mi 6. Jan 2021, 19-20.30

Kosten:

Drei Rauhnachtsabende: € 75,- bis € 90,- in Selbsteinschätzung

Gesamtpaket: 3 Rauhnachts-Abende & 3 HealingSongs-Termine: € 120,- bis € 150,-

Anmeldung bis 11. Dez 2020

Stephi Pongratz, stephi.pongratz@gmail.com, www.ubuntu-ubuntu.at

Anne Tscharmann: office@maeterra.at, www.maeterra.at