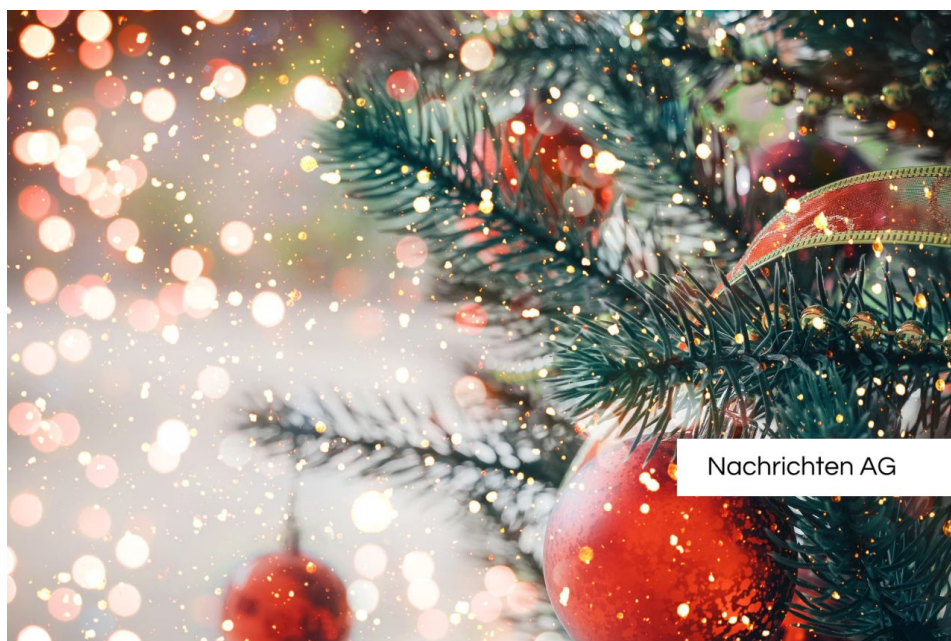


Raunächte neu entdeckt: Yoga-Workshop bringt alte Rituale zurück!

Yoga-Workshop in Kiel zu den Raunächten: Frauen reflektieren und praktizieren alte Rituale für mehr Gelassenheit im neuen Jahr.



Kiel, Deutschland - Am 27. Dezember 2024 fand im Yoga-Zentrum in Kiel ein besonderer Workshop unter der Leitung von Christin Paustian statt. An diesem Tag nahmen 18 Frauen teil, um den Alltag und den Ballast des alten Jahres hinter sich zu lassen und sich mit den mystischen Raunächten auseinanderzusetzen. Diese besondere Zeit wird zwischen Weihnachten und dem 6. Januar gefeiert und hat im europäischen Brauchtum eine enorme Bedeutung.

Der Workshop bot eine Atmosphäre, geprägt von ätherischen Ölen, Kerzenschein und Yin Yoga-Übungen. Teilnehmerinnen suchten Entspannung und Selbstreflexion, während andere sich für die traditionellen Rituale interessierten, die mit den

Raunächten verbunden sind. Dazu zählen Aberglaube wie das Verbot, Wäsche aufzuhängen, und das Räuchern von Ställen und Häusern. Die Raunächte erhalten zunehmend neue Aufmerksamkeit in sozialen Medien und Buchhandlungen. Christin Paustian sieht diese Zeit als eine Gelegenheit zur Selbstreflexion, bei der unterschiedliche Ansichten zur Esoterik bei den Teilnehmerinnen aufeinandertrafen.

Wünsche und Rituale für das neue Jahr

Im Rahmen des Workshops bereiteten die Frauen zwölf Wunschkarten vor, die während der Raunächte verbrannt werden sollen. Paustian gab sieben Tipps, wie die Raunächte genutzt werden können:

- Morgens Träume aufschreiben.
- Abends über die Erlebnisse des Tages reflektieren.
- In die Natur gehen und die Asche der Wunschkarten verstreuen.
- Räuchern mit getrocknetem Salbei.
- Vorher aufräumen und putzen.
- Inneres Ausmisten und alte Glaubenssätze hinterfragen.
- Meditieren und/oder Yoga ausprobieren.

Das Ziel für das Jahr 2025 wird eine größere Ruhe und Gelassenheit angestrebt.

Darüber hinaus wird der Zeitraum der Raunächte, der am 21. Dezember mit der Wintersonnenwende beginnt und bis zum 2. Januar dauert, als heilige Zeit beschrieben. In dieser Phase, die auch als „Große Pause“ im Jahreslauf gilt, ist es wichtig, innezuhalten und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Es bietet sich die Möglichkeit, individuelle Rituale zu praktizieren und die Qualitäten für die kommenden 12 Monate zu empfangen. Für Interessierte werden zudem täglich von 8:30 bis 9:00 Uhr online Meditationen zur jeweiligen Tagesqualität angeboten, wie auf satpad.yoga berichtet wird.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Kiel, Deutschland
Quellen	• www.kn-online.de • satpad.yoga

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de