1. Rauhnacht · 25./26. Dez. *Januar*



Ankommen

Zünde eine Kerze an und sitz fünf Minuten davor, ohne Handy und ohne Musik.

2. Rauhnacht · 26./27. Dez. *Februar*



Wurzeln & Herkunft

Such dir ein altes Foto und schreib einen Satz dazu.

3. Rauhnacht · 27./28. Dez. *März*



Aufbruch

Öffne ein Fenster weit und lass drei Minuten lang frische Luft herein.

4. Rauhnacht · 28./29. Dez. *April*



Verbunden

Schick jemandem eine kurze Nachricht ohne Anlass: „Ich habe heute an dich gedacht."

5. Rauhnacht · 29./30. Dez. *Mai*



Leichtigkeit

Zehn Minuten etwas tun, das nicht gut werden muss – kritzeln, singen, tanzen.

6. Rauhnacht · 30./31. Dez. *Juni*



Mein Tun

Schreib eine Sache auf, die du nicht mehr tun wirst, und streich sie durch.

7. Rauhnacht · 31. Dez./1. Jan. *Juli*



Loslassen

Schreib es auf einen Zettel und verbrenn ihn sicher – oder zerreiß ihn.

8. Rauhnacht · 1./2. Jan. *August*



Fülle

Schreib zehn kleine Dinge auf, für die du heute dankbar bist.

9. Rauhnacht · 2./3. Jan. *September*



Neugier

Lies zehn Minuten in einem Buch, das schon lange auf dich wartet.

10. Rauhnacht · 3./4. Jan. *Oktober*



Zuhause

Geh durch alle Räume, lüfte kurz und leg etwas Schönes an deinen Lieblingsplatz.

11. Rauhnacht · 4./5. Jan. *November*



Grenzen & Stille

Leg das Handy 15 Minuten in einen anderen Raum.

12. Rauhnacht · 5./6. Jan. *Dezember*



Vertrauen

Schreib einen kurzen Brief an dich selbst und öffne ihn erst in den nächsten Rauhnächten.

Zu jedem Ritual eine Frage

mit Platz zum Schreiben

Die Karten zeigen für jede Nacht ein kleines Ritual. Wenn du dazu jeden Abend etwas aufschreiben möchtest:

Im Rauhnächte-Begleiter findest du alle zwölf Nächte – jede mit Thema, drei Fragen und einem kleinen Ritual –, dazu den Jahresrückblick, 13 Wunschzettel und dein neues Jahr auf einen Blick. 37 Seiten mit deinem Namen, als A4- und A5-PDF, sofort zum Herunterladen.

Die Themen der zwölf Nächte

1. Ankommen (Januar)
2. Wurzeln & Herkunft (Februar)
3. Aufbruch (März)
4. Verbunden (April)
5. Leichtigkeit (Mai)
6. Mein Tun (Juni)
7. Loslassen (Juli)
8. Fülle (August)
9. Neugier (September)
10. Zuhause (Oktober)
11. Grenzen & Stille (November)
12. Vertrauen (Dezember)

rauhnachtlicht.de/rauhnaechte-begleiter

Weitere kostenlose Vorlagen: rauhnachtlicht.de/rauhnaechte-vorlagen