

DANIELA JAKOWITSCH



magische Rauhnächte

Retreat

Mein Tagebuch
E-book

*Magische Rauhnächte -
Retreat*

Mein Tagebuch

Daniela Jakowitsch

E-Book

©2025

LESEPROBE



www.daniela-jakowitsch.at

Ein Praktischer Leitfaden für die magischen Tage

Die Rauhnächte sind eine Zeit der Magie und des Wandels. Eingebettet zwischen den Jahren, bieten diese zwölf Nächte eine einzigartige Gelegenheit zur Besinnung, Transformation und Neuausrichtung. In vielen Kulturen als heilig und geheimnisvoll betrachtet, laden die Rauhnächte uns ein, innezuhalten und den Stimmen unserer Intuition zu lauschen.

Das erwartet dich:

"Magische Rauhnächte- Retreat" ist dein kompakter Begleiter durch diese besondere Zeit.

Tägliche Selbstreflexion, einfache Rituale, inspirierende Gedanken und praktische Tipps begleiten dich, um das alte Jahr abzuschließen und das neue mit klarem Geist und offenem Herzen zu begrüßen.

Einleitung:

Die Rauhnächte, eine mystische Zeit zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag, sind mit verschiedenen Themen verbunden. Hier sind 12 Themen der Rauhnächte.

1. Abschluss, loslassen, verabschieden
2. Still werden, Einkehr, Ruhe
3. Rückblick, Reflexion des alten Jahres
4. Öffnung, bei sich ankommen, Selbstliebe
5. Beziehungen klären, Vergebung
6. Gefühle wahrnehmen, Innenschau
7. Wünsche und Ziele, Visionen
8. Neue Entscheidungen durch Klarheit
9. Achtsamkeit, Hier und Jetzt
10. Dankbarkeit und Fülle
11. Sinn finden, Impulse der Nächte integrieren
12. der große Neubeginn

Beginn ist die Nacht vom 24. auf 25. Dezember. Abschluss ist die Nacht 5./ 6. Jänner des neuen Jahres. Die 13. Nacht ist der Abschluss des 13-Wünsche- Rituals.

Das Ritual der 13 Wünsche (Ritual der neuen Zeit)

Beim 13-Wünsche-Ritual schreibst du 13 Wünsche auf einzelne kleine Zettel, die dir am Herzen liegen.

In jeder der 12 Rauh Nächte, vom 25. Dezember bis zum 5. Jänner, verbrennst du einen Wunsch, um ihn symbolisch dem Universum zu übergeben.

Der 13. Wunsch wird am 6. Jänner nicht verbrannt, sondern aufbewahrt. Um diesen kümmerst du dich selbst.



1. Rauhnacht: 24./25. Dezember

Thema: Loslassen und Abschied nehmen

Monat: Jänner

„In der Stille der Nacht, ein Flüstern verweht,
Loslassen, was war, bevor der Morgen entsteht.

Im Herzen ein Raum, für Neues bereit,
Abschied im Frieden, zur nächsten Zeit.“

Ritual:

- Übergebe den 1. Wunsch dem Universum
- Räuchern: Salbei – reinigt und hilft Altes loszulassen.
- Körper: genieße ein Salzbad.
- Familien-Ritual: Zünde eine Kerze für deine Ahnen an.
- Altlasten loslassen: miste aus!
- Selbstreflexion:
Was willst du loslassen oder verabschieden?

6. Rauhnacht: 30. Dezember



Thema: Gefühle wahrnehmen, Innenschau

Monat: Juni

“Fühlen bringt uns nah ans Licht,
zeigt uns Freude, zeigt was bricht.
Ein Kompass, der uns sicher leitet,
In jedem Sturm, der uns begleitet.”

Rituale:

- Übergebe den 6. Wunsch dem Universum
- Räuchern: Lavendel – beruhigt und schafft eine harmonische Atmosphäre.
- Übung: Komme zur Ruhe. Setze dich an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und atme tief ein und aus. Nimm dir einen Moment, um in dich hineinzuspüren. Welche Gefühle sind gerade präsent? Versuche, sie klar zu benennen (z. B. Freude, Trauer, Ärger).
- Körper: Achte darauf, wo im Körper du diese Gefühle spürst.
- Reflexion: Überlege, was diese Gefühle ausgelöst haben könnten und ob es etwas gibt, das du daraus lernen kannst.

Schutzritual:

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und schließe deine Augen.

Visualisiere ein durchsichtiges Ei in dem du stehst. Die Eischale siehst nur du.

Stelle dir strahlendes, goldenes, violette schützendes Licht vor, das das Ei umhüllt.

Visualisiere, wie dieses Licht stärker und dichter wird. Es bildet eine schützende Schicht um dich herum.

Spüre, es wirkt wie ein Schild, das negative Energien abprallen lässt und nur positive Energien durchlässt.

Wiederhole innerlich stärkende Affirmationen wie: "Ich bin sicher und geschützt. Nur positive Energien dürfen in mein Feld eindringen."

Wenn du das Gefühl hast, dass dein Schutzei stark und stabil ist, nimm noch ein paar tiefe Atemzüge. Öffne langsam die Augen und kehre in den Raum zurück.

Nachwort

Daniela Jakowitsch ist eine leidenschaftliche Entdeckerin der spirituellen Welt und Hüterin alter Traditionen. Schon seit ihrer frühen Jugend widmet sie sich intensiv Themen wie Spiritualität und den Jahreskreisfesten, wobei besonders die Rauhnächte eine zentrale Rolle in ihrem Wirken einnehmen. Seit 2009 ist sie als Kinesiologin in eigener Praxis tätig, in der sie Menschen auf ihrem individuellen Weg begleitet.

Daniela ist bestrebt, alte Bräuche in die moderne Welt zu integrieren und deren zeitlose Weisheit zugänglich zu machen. Sie glaubt fest an die transformative Kraft dieser magischen Tage. Diese Rituale bieten nicht nur Gelegenheit zur inneren Einkehr, sondern fördern auch die persönliche Weiterentwicklung.

Mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung lädt Daniela Jakowitsch ihre Leser dazu ein, die Magie der Rauhnächte und die Kraft der Selbstreflexion zu entdecken, um so zu einem bewussten und erfülltem Leben zu gelangen. Ihre Arbeit ist eine Hommage an die alten Traditionen und gleichzeitig ein Wegweiser zu einem bewussten und harmonischen Dasein. Dieses Tagebuch soll dabei unterstützen.