

Tauche in die Magie der Rauhnächte ein

21.12.26 – 6.1.27

Die Weisheit des Feuers …

12 Rauhnächte – ein achtsames Audio-Retreat über den Jahreswechsel

„Man soll das Feuer in seiner Seele nie ausgehen lassen, sondern es schüren."

Vincent van Gogh

Eine Einladung

Nachdem wir vergangenes Jahr in die transformative Kraft und Weisheit des Wassers eingetaucht sind, möchte ich dieses Jahr in unserer Rauhnächte-Audioreise die Kraft und Weisheit des Feuers mit allen Sinnen erkunden.

Wir sitzen zusammen in unserem virtuellen Tipi, um ein knisterndes, wärmendes Feuer. Lauschen seinem Knacken, beobachten die leuchtend lodernden Flammen, die sich emporzüngeln, und kommen allmählich zur Ruhe.

Seit vielen Jahren begleitet mich das Feuer in meinem Wirken als Wildnis- und Kräuterpädagogin, in meinen Frauenseminaren und Weiterbildungen, bei unseren Märchen- und Mythenabenden und in gemeinsamen Kreisen am Lagerfeuer. Ich sehe das Feuer als einen Lehrmeister und vertiefe fortwährend die Kunst, es zu entfachen und es zu hüten.

Feuer spendet Wärme und Licht. Es schenkt Geborgenheit, schützt und weist uns den Weg. Es vermag Verborgenes sichtbar zu machen. Gleichzeitig ist es eine gewaltige Urkraft, die sich nicht immer bändigen lässt. Feuer kann nähren und zerstören. Wo etwas zu Asche wird, kann auch Raum für neues Leben entstehen.

Wie das Wasser ist auch das Feuer eine unserer Lebensgrundlagen. Seine Kraft ist vielschichtig und transformativ. **Das äußere Feuer ist dabei auch Sinnbild für unser inneres Feuer.**

Doch wie steht es um dieses innere Feuer?

Wie steht es um unser Feuer der Herzenswärme, der Lebendigkeit und der Klarheit?

Wohin ruft uns unser Herz?

Wie können wir dieses innere Feuer hüten und pflegen?

Wofür brennen wir im Leben?

Mit diesen und anderen Fragen reisen wir achtsam durch die Rauhnächte … pflegen innere Einkehr und lauschen der Weisheit dieser Urkraft, die als leuchtender Funke in uns allen wohnt. Ich lade dich ein, mit dem Feuer in Beziehung zu treten, ihm achtsam zu begegnen und von seiner Weisheit zu lernen.

Herzlich willkommen.



Termine & Teilnahme

Rauhnächte 2026 / 2027

Reiseverlauf

Montag, 21.12.2026 – Wintersonnenwende

Einstimmung auf unsere gemeinsame Rauhnachtsreise (optional), vorbereitende Impulse

Donnerstag, 24.12.2026 – Beginn der Audioreise

Ab diesem Tag erwarten dich täglich neue Audiobeiträge und Inspirationen.

Mittwoch, 06.01.2027 – Ausklang unserer Reise

Mit diesem Tag endet um 23:59 Uhr in einem berührenden Finale unsere gemeinsame Rauhnachtsreise.

Dein Beitrag

Frühbucherbeitrag: 90 € bei Anmeldung bis einschließlich 22.11.2026.

Regulärer Beitrag: 120 €

Anmeldeschluss: 21.12.2026

Nach dem 21. Dezember ist keine Anmeldung mehr möglich. Die Aufnahme in die geschlossene Rauhnachtsgruppe auf Telegram erfolgt nach Zahlungseingang, vor Beginn der Reise.

Was erwartet dich in meiner Audio-Reise „Magie der Rauhnächte“?

In dieser Rauhnachtsreise erwarten dich …

- **Lauschen für die Seele:** täglich achtsame Inspirationen (immer als Audiobeitrag zwischen 30 und 45 Minuten)
- **Tägliche Introspektionen** zu einem Tagesthema
- **3 Naturrituale** – zu Beginn, in der Mitte und zum Ausklang unserer Reise
- **Achtsamkeitsübungen** über die Rauhnächte verteilt
- **Märchen und Mythen**
- **Ausgewählte Musik, Fotos für die Seele und Zitate** als kleine Seelenpralinen

Die Audio-Reise „Magie der Rauhnächte“ erweckte ich vor sechs Jahren zum Leben und liebe seither dieses lauschende Format, das für mich ganz besonders und einzigartig ist.

Diejenigen, die mich schon ein wenig kennengelernt haben, wissen, dass ich stets aus der Fülle schöpfe und mit Herz und Hingabe diese Reise leite. Seit nun fast 25 Jahren bereise ich intensiv alte ganzheitliche Pfade, wirke als Heilpraktikerin, lehre ganzheitliche Bewegungskünste und schöpfe aus der kontinuierlichen eigenen spirituellen Praxis. Ich fühle mich meinen Zen-Lehrern und MystikerInnen verschiedenster Traditionen sehr verbunden. Ein überkonfessioneller Ansatz ist mir ein Herzensanliegen – ich predige nicht, sondern lade ein, selber den Fragen auf den Grund zu gehen.

„Jeder spirituelle Weg führt in den Alltag …“

Aus „Dankbarkeit – Das Herz allen Betens“ von David Steindl-Rast

Wichtig: Die Idee dieser Reise ist nicht „All you can eat“ oder „Konsum“. Wähle achtsam vom Rauhnachts-Büffet, was dir mundet, ohne dich zu überfordern. Du wählst nur diejenigen Beiträge aus der großen Fülle an Inspirationen, die du in deinem zeitlichen Rahmen „verdauen“ kannst. Habe Vertrauen – das, was für dich hier & jetzt wichtig ist, zu dir finden wird. Ich lade dich ein, dich dem Fluss der Rauhnächte und der Weisheit des Feuers anzuvertrauen …



FAQ – Audio-Reise

„Magie der Rauhnächte“ ©

1. Was brauche ich, um an dieser Audio-Reise teilnehmen zu können? Ist das wie ein Podcast?

Ja, du kannst dir unsere Rauhnachtsreise wie einen privaten Podcast vorstellen. Ich leite sie mit derselben Aufmerksamkeit und Hingabe wie meine Präsenzkurse, vornehmlich in Form von Audiobeiträgen. Ergänzend teile ich Fotos, Videos, kurze Inspirationstexte und Musikstücke in unserer geschlossenen Telegram-Gruppe.

Da ich Zoom und feste Online-Termine am Bildschirm visuell sehr anstrengend finde, habe ich mich bewusst für dieses lauschende Format entschieden. Das **Lauschen mit dem Herzen** steht im Mittelpunkt – eine essentielle Übung für das Leben …

2. Gibt es bestimmte Zeiten, wo ich die Beiträge anhören muss?

Nein, du lauscht in deinem eigenen Tempo und Rhythmus. Das ist mir in diesem Format sehr wichtig. Diese Rauhnachtsbegleitung ist für alle, die gerne in einem achtsamen Kreis von Gleichgesinnten und gleichzeitig im eigenen Tempo mitreisen möchten.

Du kannst die Beiträge ganz flexibel anhören – daheim an deinem Lieblingsplatz, unterwegs oder draußen in der Natur. Es gibt keine festen Uhrzeiten. Du entscheidest selbst, wann und wo du dir Zeit zum Lauschen nehmen möchtest.

Jede Rauhnacht hat ihr eigenes Thema, ihre Impulse und Introspektionen. Die entsprechenden Beiträge werden Schritt für Schritt während unserer gemeinsamen Reise veröffentlicht. Ich folge keinem Schema F, jede Rauhnachtsreise ist eine neue „Geburt“ und eine eigenständige Komposition. Einmal veröffentlicht, kannst du die Beiträge bis zum 6. Januar 2027 so oft anhören, wie du möchtest.

FAQ – Audio-Reise „Magie der Rauhnächte“

3. Gibt es Raum für Austausch? Muss ich mich daran beteiligen?

Während unserer Rauhnachtsreise wird es dreimal die Möglichkeit geben, in geschützten, achtsamen Räumen Fragen zu stellen und sich miteinander auszutauschen. Wann diese Räume im Chat geöffnet werden, erfährst du rechtzeitig während unserer Reise. Die Teilnahme daran ist optional, lediglich bei der Vorstellungsrunde zu Beginn bitte ich alle, sich zu beteiligen.

Die bewusste Begrenzung des digitalen Austauschs hat sich in den vergangenen Jahren bewährt. Gerade in der stillen Zeit zwischen den Jahren möchte ich den Raum für innere Einkehr, eigenes Erleben und achtsames Lauschen hüten.

Wir sind im Alltag bereits einer großen Fülle an Informationen und digitalen Reizen ausgesetzt. Weniger ist manchmal mehr – gerade in einem virtuellen Raum, in dem es besonderer Achtsamkeit bedarf.

4. Warum Telegram?

Die Nutzung von Telegram hat den sehr einfachen und praktischen Hintergrund, dass ich mich damit sehr gut auskenne und im Gegensatz zu WhatsApp „Features“ und „Werkzeuge“ nutzen kann, die WhatsApp (noch) nicht bietet. Du kannst es kostenfrei herunterladen und nach der Rauhnachtsreise wieder löschen, es ist sehr simpel. Du kannst Telegram sogar auf deinem Laptop / Computer herunterladen, ohne ein Smartphone zu benützen (aber eine Handynummer brauchst du): https://desktop.telegram.org/

Mit deiner Anmeldung stimmst du folgenden Rahmenbedingungen der Achtsamkeit zu:

- **Persönliche Vorstellung:** Bitte stelle dich vor Beginn unserer Reise bis zum 21.12.2026 kurz in der Telegram-Kommentargruppe im entsprechenden Vorstellungsraum vor.
- **Einzigartigkeit und Loslassen:** Das Konzept dieser Reise ist, dass sie einzigartig und unwiederholbar ist – es fördert die Achtsamkeit und Präsenz enorm, wenn man die Inhalte nur in diesem geschützten Raum unmittelbar erfahren kann. Das Speichern und Weiterleiten der Inhalte ist daher nicht möglich. Am 6.1.2027 lassen wir in einem bewegenden Finale unsere Reise und all die Inhalte los, d. h., der Kanal wird dann gelöscht. Das ist nicht verhandelbar, sondern Teil unserer Reise. Du wirst mit „leeren Händen“ nach Hause gehen, aber mit einem erfüllten Herzen. Wie in einem Präsenzformat gleicht keine Rauhnachtsreise der anderen.
- **Überweisung des Kursbeitrages:** Nach deiner Anmeldung erhältst du eine Rechnung mit den Überweisungsdaten. Da wir alle ehrenamtlich im Vereinsbüro arbeiten, freuen wir uns über deine Achtsamkeit und Eigenverantwortung, sodass keine zusätzlichen Zahlungserinnerungen notwendig werden. Bitte überweise direkt nach Erhalt der Rechnung.
- **Offenheit und Bereitschaft:** Offenheit und die Bereitschaft, sich einzulassen und die eigene Tasse zu leeren, sind die wichtigsten Grundvoraussetzungen für eine erfüllende gemeinsame Reise.

Willkommen in der Magie der Rauhnächte – die Weisheit des Feuers

Ich wünsche dir, uns allen,
eine tiefgründige, inspirierende und herzöffnende Reise durch die Rauhnächte.

Herzlich, Kosan

Stimmen von Mitreisenden

Persönliche Eindrücke aus vergangenen Rauhnachtsreisen



> „Das Format ist einmalig, sehr vielseitig und von Märchen, Mythen, Bräuchen und Ritualen immer etwas dabei. Nicht zu viel oder zu wenig, sondern genau so wie ich es für mich abstimmen kann."
>
> **– Bettina**

> „Das besondere an dieser Reise/ Audio Kurs ist der geschützte Raum in dem alle "Passagiere" /Mitreisende sich vorstellen und dadurch eine Gemeinschaft und ein Gefühl der Verbundenheit entsteht."
>
> **– Monika**

> „Wundervoll eingesprochene Märchen, Mythen, sowie Textzitate, Musik und Videos voller Schönheit und Weisheit haben vor allem zur Introspektion angeregt. Dazu, sich mal ausgiebig Zeit und Ruhe zu nehmen, die kleinen und die großen Dinge genauer zu betrachten."
>
> **– Susanna**

> „Das positive an einen Audiokurs ist aus meiner Sicht, dass jeder sich aus dem grossen Buffet die Beiträge aussuchen kann, die ihn ansprechen und dies auch noch zu der Zeit, wann es für ihn stimmig ist. Es gab so viele tolle, schöne, berührende & interessante Beiträge & Rituale, welche einem die Möglichkeit zur Reflektion, Innenschau & Pflege der Dankbarkeit / Liebe gaben."
>
> **– Rafael**

Stimmen von Mitreisenden

„Du kannst diese Reise für dich im Rückzug erleben und bist gleichzeitig doch in eine tolle Gemeinschaft eingebunden, geführt von Kosan's gesprochenen Worten und Tom's musikalischer Begleitung, die gleichermaßen Balsam für die Seele sind!“

– Barbara

„Für mich mittlerweile ein Geschenk. Denn es gibt mir Kraft, Orientierung und etwas mehr Ruhe im Alltag.“

– Silvia

„Und so beginnt in dieser Zeit immer wieder ein Prozess, der mich durchs ganze Jahr begleitet und wo mir die Impulse aus der Zeit der Rauhnächte Wegweiser geworden sind.“

– Anja

„Ich würde diesen Kurs Menschen empfehlen, die auf der Suche sind nach dem tieferen Sinn des Lebens mit all seiner Vielfältigkeit. Menschen die zur inneren Ruhe finden wollen und die Lebendigkeit der Schöpfung besser kennen lernen wollen. Menschen die Verbindung zur Natur und Natürlichkeit suchen.“

– Ulrike