Die Rauhnächte 2026/27

Körperorte der Seele - Eine Reise durch Körper, Seele und archaische Bilder

Impulse, Meditationen, Geschichten und Überraschungen – Online, Podcasts, Texte

Die Rauhnächte sind eine Schwellenzeit - ein Raum zwischen dem Alten und dem Neuen. In dieser Zeit richten wir den Blick nach innen und folgen einer Reise durch die Körperorte der Seele.

„Die 12 Rauhnächte - Körperorte der Seele“.

Jede Rauhnacht verbindet ein seelisches Thema mit einem Körperbereich und einem archaischen Bild. So begegnen sich körperliche Wahrnehmung, innere Erfahrungen und alten Bilder der Menschheit.

Unsere Reise beginnt bei den Wurzeln und der tragenden Erde. Sie führt über Himmel, Herzfeuer, Wind, Hände und den reinigenden Fluss zum Samen, zum Schoß des Lebens, zum Segen, zum Horizont, zur Ernte und schließlich zur Schwelle.

Der Körper wird dabei zu einem Erfahrungsraum: Wir spüren, lauschen, bewegen uns und nehmen wahr, welche Bilder und Fragen in uns lebendig werden.

Die zwölf Rauhnächte bilden einen zusammenhängenden Weg: getragen sein, sich öffnen, Verbindung erfahren, freigeben und klären, für Neues empfänglich werden, etwas ins Leben treten lassen, Segen empfangen, den Blick weiten, die eigene Ernte würdigen und bewusst über eine Schwelle gehen.

Meditationen, Körperübungen, Mythen und Reflexionsfragen begleiten dich durch diese Zeit. Es geht nicht darum, fertige Antworten zu finden, sondern den eigenen Körper und die leisen Bewegungen der Seele bewusster wahrzunehmen.

In jeder Rauhnacht begegnen wir einem eigenen Thema, einem Körperort und einem archaischen Bild:

25.12. Wurzeln - Beckenboden - Erde
26.12. Höheres Selbst - Scheitelchakra - Himmel
27.12. Herzöffnung - Herzraum - das heilige Feuer
28.12. Auflösung - Lunge und Atemraum - Wind
29.12. Freundschaft - Arme und Hände - die gereichte Hand
30.12. Reinigung - Dickdarm - der reinigende Fluss
31.12. Vorbereitung auf das Neue - Magen - Same
01.01. Geburt - Beckenraum und Unterbauch - Schoß des Lebens
02.01. Segen - Schultern und Nacken - die Hand auf der Schulter,
03.01. Neuorientierung - Augen – Horizont
04.01. Dankbarkeit - Bauchspeicheldrüse – Ernte
05.01. Bereinigung - Leber - Schwelle

Die Reise folgt einer inneren Dramaturgie: von Erde und Himmel über Herz, Atem und Beziehung bis zum Werden des Neuen, seiner Begleitung und dem bewussten Abschluss eines Zyklus.

Du bist eingeladen, die zwölf Rauhnächte nicht nur gedanklich zu betrachten, sondern körperlich zu erfahren: im Beckenboden und Scheitel, in Herz- und Atemraum, in Händen, Bauch, Schultern, Augen und den verborgenen Organräumen.

So können die Rauhnächte zu einer Zeit des Innehaltens, der Klärung und der inneren Ausrichtung werden. Jede Rauhnacht öffnet einen anderen Zugang - und alle zwölf verbinden sich zu einem Weg.

Am Ende steht nicht die Forderung, dass alles gelöst sein muss. Vielleicht genügt es, wahrzunehmen, was trägt, was wachsen möchte, was bewahrt werden darf und was seinen Platz in der Vergangenheit finden kann.

MCT | Andreas Müller | Hirnsberger Straße 52 | 83093 Bad Endorf
0179-5247813 | info@meditation-coaching-training.de
www.meditation-coaching-training.de

MCT Meditation Coaching Training
ANDREAS MÜLLER

Treffen per Zoom

Wir treffen uns drei Mal per Zoom.

- Am 21.12.2026 (Wintersonnenwende). An diesem Abend bereiten wir uns auf die die Rauhnächte und die Reise „Körperorte der Seele - Eine Reise durch Körper, Seele und archaische Bilder“ vor
- Am 28.12.2026 zur 5. Rauhnacht.
- Am 05.01.2027 zur letzten Rauhnacht

Die Zoomtermine beginnen um 19.30 Uhr mit einem Impuls und einer 15-minütigen Meditation. Dann haben wir die Möglichkeit, dass wir uns über die Erfahrungen in den einzelnen Rauhnächten auszutauschen.

Technische Voraussetzungen sind: Computer oder Laptop mit Kamera und Mikro, stabile Internetverbindung. Die Nutzung eines Tablets und eines Smartphones ist möglich, aber nicht so übersichtlich.

Wenn Du an einem oder mehreren Terminen nicht teilnehmen kannst, so ist das kein Problem. Schreibe mir einfach und wir finden eine Lösung.
Wenn Du nur Texte und Meditationen per Podcast und in Schriftform haben möchtest (ohne Zoom-Treffen), so teile mir das bitte mit. Der Preis reduziert sich dann auf 75 €.

Was Dich erwartet

Zu jeder Rauhnacht erhältst du

- ausführliche Text-Impulse in Schriftform
  - Einführungstexte
  - Texte zu archaischen Bildern
  - Texte zu Mythen
  - Körperübungen
  - Hinweisen zum Räuchern
- gesprochene Meditation per Podcast (ca. 10-15 min)

Anmerkungen:
Rauhnächte oder Raunächte: Rauhnächte (mit h) geht auf mittelhochdeutsche Wort "rûch" zurück, das für „haarig" steht. Das Wort „haarig" bezieht sich wohl auf die Dämonen, die in der Zeit der Rauhnächte während Wotans wilder Jagd ihr „Unwesen" getrieben haben. Die neue Rechtschreibreform hat aus rauh rau gemacht. Im Duden heißt es jetzt: Raunächte. Manche sagen, dass der Begriff Raunächte ohne h auf das Phänomen der „raunenden" Tiere in dieser Zeit zurückgeht. Wie dem auch sei, für mich sind es die Rauhnächte. Aber Raunächte ist auch richtig.

Kurskosten: 95,00 €

Termine: 21.12.26, 28.12.26, 05.01.27, jeweils 19.30 – 21.00 Uhr

Materialien: ausführliche Text-Impulse (in Schriftform), Meditationen (als Podcast)
(an jedem Tag vom 25.12.2026 bis 05.01.2027)

Anmeldung:
per Mail an info@meditation-coaching-training.de
oder über die Homepage www.andreas-neimcke.de

Kurskosten: 75,00 €
ohne Zoom-Termine, nur Texte (in Schriftform) und Meditationen (als Podcast).

Kursleitung: Andreas Müller (Jhrg. 1963), auf dem spirituellen und transpersonalen Weg seit 20 Jahren. Kursleiter seit mehr als 35 Jahren.

MCT | Andreas Müller | Hirnsberger Straße 52 | 83093 Bad Endorf
0179-5247813 | info@meditation-coaching-training.de
www.meditation-coaching-training.de