

Donnerstag, 12.01.2017

10:00 – 12:00 Uhr

## **Es werde Licht – Die Kraft der Rauh Nächte in neue Energie verwandeln**

Die Rauh Nächte zwischen dem 21. Dezember und dem 05. Januar waren für unsere Vorfahren die Zeit der Einkehr, der Familie und der Ruhe. In dieser Zeit wurde nicht gearbeitet. Ein verlockender Gedanke in dieser Zeit der immerwährenden Produktivität, in der wir kaum zur Ruhe kommen. Die Antworten, die wir uns selbst auf folgende (oder ähnliche) Fragen geben können wichtige Impulse für das neue Jahr bereithalten:

- Was möchte ich loslassen?
- Was fehlt in meinem Leben? Wie bekomme ich es?
- Was nehme ich an neuen Erkenntnissen mit in das vor mir liegende Jahr?
- Welches Thema hat mich in den vergangenen Tagen und Nächten am meisten beschäftigt?
- Was war ein immer wiederkehrendes Thema? Wo drehe ich mich im Kreis?
- Möchte ich dieses immer wiederkehrende Thema im neuen Jahr anpacken? Wenn ja, wie?

Mit dem Ritual der Rauh nachtswünsche finden wir heraus, was uns wirklich wichtig ist und was wir lieber loslassen wollen. Mit diesem schönen Brauch nutzen wir die dunklen und langen Nächte des Winters, um „aufgeräumt“ und frisch gestärkt in das neue Jahr zu gehen. Obwohl die Natur noch tief zu schlafen scheint und mancherorts in eine kalte weiße Decke gehüllt ist werden die Tage doch nun allmählich länger. Die aufkeimende Kraft dieser Zeit können wir nutzen, um die Erkenntnisse aus den besinnlich-langen Abenden der Winterzeit in konkrete Ziele, Pläne und Handlungsoptionen zu verwandeln. Anders als bei den bloßen „guten Vorsätzen“ zum Jahreswechsel bekommen die so formulierten Absichten eine eigene Energie und Motivation, die eine Verwirklichung sehr viel einfacher machen. Gemeinsam ist man stärker – deshalb wollen wir uns in einem lebendigen Workshop miteinander austauschen und unterstützen.

Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung nicht erforderlich.

MehrgenerationenhausBurgdorf e.V.  
Marktstraße 19-20  
31303 Burgdorf