deine Rauhnächte

WAS DU ALLES BRAUCHST

DINGE FÜR JEDE RAUHNACHT

Für die Tage benötigst du einen Internet Zugang via Computer oder Handy und dein Rauhnachts-Journal. Ebenso einen Drucker, um die Rituale oder Workbooks auszudrucken. Jeden Tag ein bisschen Zeit für dich. Richte dir einen gemütlichen Platz ein an dem du täglich deine Mediation machst.

1	*ein Rauhnachtstagebuch oder dein Journal*
2	*ein Kartenset zum täglichen Karten ziehen*
3	*Räucherwerk*
4	*Feuerzeug*
5	*gemütlicher Platz*

SPEZIELLES FÜR DIE EINZELNEN TAGE

Für die Rituale in einigen Rauhnächten wirst du ein wenig Material brauchen.
Hier eine Liste von Dingen, die du jetzt schon besorgen oder dir bereit legen kannst.

1	◊ *festes Schuhwerk und warme Kleidung* ◊ *Nüsse, Äpfel, Möhren ….*
2	◊ *Kerze*
3	◊ *einen Kessel bzw. eine schöne Schüssel oder Schale* ◊ *einige Samen (z.B. Sonnenblumenkerne …)* ◊ *kleine Schaufel (ein Löffel tut es sicher auch)*
4	◊ *getrocknete Rosmarin, Salbei* ◊ *Papier & Stift* ◊ *Kerze & Streichhölzer* ◊ *feuerfest Schale* ◊ *Nüsse und Körner*

5	◊ *Zimt, Thymian, Kardamom-Samen und Rosenblütenblätter* ◊ *Topf* ◊ *eine Badewanne oder Schüssel für ein Fußbad* ◊ *Kerzen* ◊ *5 Esslöffel Meersalz oder Himalaysalz* ◊ *Sahne oder Olivenöl* ◊ *Rosenquarz* ◊ *Alternativ: ätherisches Öl Rose*
6	◊ *2 Zettel und Stift* ◊ *kleine Steine* ◊ *eine Kerze* ◊ *Salbei zum Räuchern* ◊ *Feuerzeug oder Streichhölzer*
7	◊ *1 Schere* ◊ *Drucker oder Stift und Papier*
8	◊ *kleine Dose & Teelöffel* ◊ *Kupergeldstücke (1 Ct, 2Ct, 5 Ct)* ◊ *Zucker* ◊ *Kerze & Streichhölzer*
9	◊ *einen Topf mit Wasser* ◊ *verschiedene Kräuter: frischer Ingwer, Zimt, Kardamom, Minze, Kamille, Fenchel...* ◊ *einen Kochlöffel* ◊ *ein Teesieb* ◊ *eine Tasse* ◊ *Kerze, Räucherwerk & Edelsteine*
10	◊ *festes Schuhwerk und warme Kleidung* ◊ *Blätter, Tannenzapfen, Zweige...* ◊ *Möhren, Äpfel, Nüsse, Samen ...*
11	◊ *Kerze* ◊ *Räucherwerk: am besten Wacholderbeeren* ◊ *ein Getränk deiner Wahl z.B. ein leckerer Tee oder Wein*
12	◊ *Schale mit Nüssen, Obst oder Brot*