

# die weibliche rauhachtbegleitung

---

eine magische reise durch die 12 rauhächte mit yoga, ritualen, impulsen, rezepten und vielem mehr.

**gönn dir deinen persönlichen weiblichen retreat zwischen den jahren.**

ein kurs, in dem du das tempo bestimmst.

---

## für wen ist dieser kurs?

dieser kurs ist für alle frauen - es ist ein geschenk an dich.

## meine intention

einen raum zu halten; weiblich, sanft, voller kraft, im zeitgemässen, undogmatischen kontext in kombination mit uraltem wissen.

---

## die 12 rauhächte

die **zwischen weihnachten und dem dreikönigstag** liegen, sind eine besondere zeit voller magie und transformation. in alten traditionen galten diese **nächte als tor in die zukunft, und jede von ihnen symbolisiert einen monat des kommenden jahres.** diese phase birgt ein tiefes potenzial, das uns einlädt, die weichen für das neue jahr bewusst zu stellen.

---

## deine investition

deine zeit für deine selbstfürsorge!

du bestimmst, wie lange du täglich investierst, ob 5/15/30min oder 1h.

ich freue mich, wenn ich dich durch diese wundervolle zeit begleiten darf.

Om & namasté natalie



---

## was dich erwartet

**ich begleite dich** auf deiner reise durch die magischen rauhächte, **in deine eigene tiefe zu gehen, träume zu manifestieren und das kommende jahr aus einer klaren, bewussten ausrichtung heraus zu gestalten.** es ist eine transformative zeit voller visionen und potenzial.

du bekommst praktiken, rituale und inspirationen an die hand.

---

## darauf kannst du dich freuen

> **livecircles** mit yoga, meditationen u. ritualen

> **e-workbook**, einführung in die rauhächte  
12x yinyoga - feminine yogapraxis  
impulse zu journaling & traumtagebuch,  
ritualen, pranayamaübungen, affirmationen,  
rezepten, playlist.

> **ritualbox**

ua. mit räucherwerk, ätherischeöl, cacao..

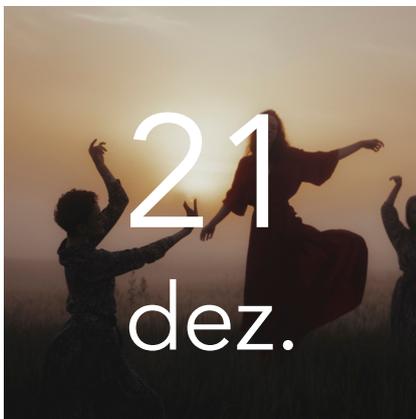
# 3 circles - the feminine way

GODDESS package

als weibliche rauhachtbegleiterin biete ich dir den raum für deine tiefe erfahrung während den rauhächten.

wir treffen uns dreimal live vor ort im le cabanOm und im wald für ca. für 90 minuten.  
den raum halte ich für 5 teilnehmerinnen.

sichere dir also bald deinen platz in diesem kleinen und feinen kreis von wundervollen frauen,  
die zusammen yoga praktizieren, meditieren, rituale und die weiblichkeit feiern.



## einstimmung & 13 wünsche ritual

**circle** SA 09.00 - 10.30 uhr - le cabanOm

zur wintersonnwende ‚yule‘ und zur einstimmung in die rauhachtmagie, treffen wir uns für eine aktivierende und reinigende yogastunde mit dem anschliessenden 13 wüscheritual.



## cacao-ceremony & feuer im wald

**circle** MO 16.00 - 17.00 uhr - im wald

es ist rauhachtmitte. zeit für meditation und stille.  
bring deinen wunschzettel N°6 mit und verbrenne ihn im feuer. im anschluss cacao und austausch, wenn du deine erfahrungen teilen magst.



## abschluss der rauhächte

**circle** MO 19.00 - 20.30 uhr - le cabanOm

du wundervolle göttin, am dreikönigstag treffen wir uns abschliessend zu einer sanften abend-yogastunde.  
bring deinen wunschzettel N°13 mit, um den du dich selber kümmern darfst - wir setzen dazu eine intention und beenden damit die weibliche rauhachtreise.

# mein angebot für dich.

wähle eins der drei angebote aus, welches dich ruft und stimmig ist.

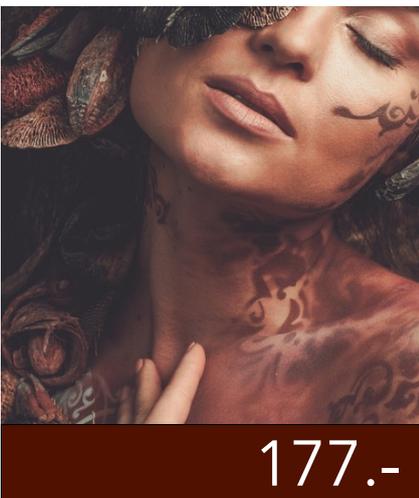


222.-

## weibliche rauhachtbegleitung GODDESS package

du bist ready für eine neue erfahrung und kommst in den genuss, einem kleinen, feinen frauenkreis beizuwohnen.

- > **3 livecircles** à 90' (vor ort - kein zoom)  
mit yoga, meditationen und ritualen.
- > **e-workbook** 12x yinyoga - feminine yogapaxis, impulse, rituale, pranayama, affirmationen, rezepte, playlists.
- > **ritualbox** ua. mit räucherwerk, ätherisches öl, cacao...



177.-

## weibliche rauhachtbegleitung RITUAL package

du bist am arbeiten oder in den ferien und kannst nicht an den livecircle's teilnehmen?  
dann ist das RITUAL package was für dich!

- > **e-workbook** 12x yinyoga - feminine yogapaxis, impulse, rituale, pranayama, affirmationen, rezepte, playlists.
- > **ritualbox** ua. mit räucherwerk, ätherisches öl, cacao...



111.-

## weibliche rauhachtbegleitung INSPIRATION package

du bist bereits mit den rauhächten vertraut und möchtest den weiblichen aspekt und yoga tiefer in die nächte integrieren?

et voilà!

- > **e-workbook** 12x yinyoga - feminine yogapaxis, impulse, rituale, pranayama, affirmationen, rezepte, playlists.