

# Yoga-Seminare & Workshops

---

## Auszeit für mich – Selbstfürsorge im Advent

Mit Ulrike Grunert und Beate Herteux

### Workshop: Die Rauh Nächte – in Verbindung mit Yoga

Die Nächte, in denen die Nächte länger sind als die Tage, werden *Rauh Nächte* genannt. Sie markieren eine Lücke/Leerstelle im Kalender, welche zustande kam, als man sich vom Mondkalender abwandte und sich nach dem Lauf der Sonne richtete.

Die Rauh Nächte, (11 Tage, 12 Nächte) füllen die Lücke vom Mond- zum Sonnenjahr.

Diese Tage und Nächte wurden früher als *geschenkte Zeit angesehen*. Seit jeher schlägt zu dieser Zeit ein anderer Takt: Die Menschen arbeiten oft nicht oder weniger, man verbringt mehr Zeit im Kreise der Familie und engen Freunden. Alles wird langsamer, ruhiger, manchmal nachdenklicher mit dem Blick auf den Jahreswechsel.

In der Zeit der Rauh Nächte hat die Natur sich gänzlich zurückgezogen – dazu die mystische Bedeutung: *Wenn die Nacht am dunkelsten ist, wird das Licht wieder geboren und gewinnt an Kraft*. Kelten und Germanen hatten um die Zeit der Wintersonnenwende besonders geheiligte Tage und Nächte, die *Weihnächte*.

In der Zeit der Rauh Nächte gab es immer schon bestimmte Bräuche und Rituale, z.B. Dankbarkeitsrituale, die Rückkehr des Lichts feiern oder sich auf Visionen zu konzentrieren.....

Auch der Yogaweg empfiehlt, immer wieder Zeiten der Ruhe und Regeneration einzurichten – für *Selbsterforschung (Svadyaya)*, *um zu erkennen, „was ist mir wichtig – wie möchte ich meine Zeit so gestalten, dass ich mich regenerieren, kräftigen und mein Potential entfalten kann“!*

In diesem Workshop wollen wir die Themen der Rauh Nächte reflektieren und mit Yoga, Atemübungen und einer Meditation unserem Selbst entspannt begegnen – um gestärkt und mit Freude in die Weihnachtszeit und das neue Jahr zu starten!

**Wann: Samstag, 21.12.2024 - 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr und 14 Uhr bis 17 Uhr**

**Wo: Raum für Yoga, Taigweg 4, Nördlingen**

**Der Workshop ist für alle Interessierte geeignet**

**Gebühr: 50 Euro – kleines Catering inbegriffen**

**Anmeldung: [info@yoga-schule.de](mailto:info@yoga-schule.de) oder [beate.herteux@yoga-als-weg.com](mailto:beate.herteux@yoga-als-weg.com)**

Mit Überweisung der Seminargebühr, als Spende für ein soziales Projekt, ist die Teilnahme am Seminar gesichert.

Konto: Ulrike Grunert, Sparkasse Nördlingen-Dillingen  
BIC:BYLADEM1DLG  
IBAN:DE96 7225 1520 0000 3484 58

Raum für Yoga

# Yoga-Seminare & Workshops

---

Raum für  oga

Taigweg 4, 86720 Nördlingen

[www.raum-fuer-yoga-noe.de](http://www.raum-fuer-yoga-noe.de)