



Entdecke die Magie der Rauh Nächte - achtsamer Jahreswechsel

24.12.24 - 6.1.25

*12 Rauh Nächte - die Achtsamkeit des Herzens*

ein einzigartiges Audio-Retreat über den  
Jahreswechsel

*"Du denkst, dies ist nur ein weiterer Tag in deinem Leben. Es ist nicht nur ein weiterer Tag. Es ist dieser eine Tag, der dir geschenkt wird. Heute. Er ist ein Geschenk. Er ist das einzige Geschenk, das du genau jetzt hast, und die einzig passende Antwort darauf ist Dankbarkeit." - David Steindl-Rast*

Herzlich willkommen zu einer besonderen Reise,

zum vierten Mal in Folge lade ich euch herzlich ein mit mir gemeinsam in die Rauhächte einzutauchen. "Die Achtsamkeit des Herzens" ist der rote Faden, der uns durch diese Zeit zwischen den Jahren in einen Teppich aus Inspirationen, Naturritualen, Meditationen, Rauhachtsbräuchen und Mythen einweben wird. Zeit für innere Einkehr, Stille und Introspektion. Was aber ist die Achtsamkeit des Herzens und warum reicht nicht Achtsamkeit alleine? Du hast Gelegenheit diesen und anderen wichtigen Fragen des Lebens mit mir gemeinsam auf den Grund zu gehen. Meditative Übungen in der Natur und im geschützten Zuhause werden uns Anker sein, ausgewählte Märchen und Mythen der Welt Balsam und Nahrung für unsere Seelen. Ich bin schon inmitten der Reisevorbereitungen...

Ich freue mich darauf, mit dir und vielen anderen Menschen von nah und fern, achtsam durch die Rauhächte zu reisen.

Herzlich,

Kosan

## Was erwartet dich in der "Magie der Rauhächte" - digitale Audio-Reise

In dieser Rauhachtsreise gibt es

- täglich achtsame Inspirationen (immer als Audio Beitrag zwischen 30 - 45 min)
- jeden Tag gibt es eine Introspektion zu einem "Tages-Thema"
- 3 Naturrituale - zu Beginn, in der Mitte und zum Ausklang unserer Reise
- praktische meditative Übungen über die Rauhächte verteilt
- ausgewählte Märchen, Mythen und Rauhachtsbräuche

Diejenigen, die mich schon ein wenig kennengelernt haben, wissen, dass ich stets aus der Fülle schöpfe und mit Herz und Hingabe diese Reise leite. Seit nun fast 25 Jahren bereise ich intensiv alte Pfade, praktiziere ganzheitliche Bewegungskünste und schöpfe aus der kontinuierlichen eigenen spirituellen Praxis. Ich fühle mich den MystikerInnen verschiedenster Traditionen sehr verbunden. Ein überkonfessioneller Ansatz ist mir ein Herzensanliegen - ich predige nicht, sondern lade ein selber den Fragen auf den Grund zu gehen. Die Idee dieser Reise ist nicht "all you can eat" oder "Konsum". Wähle achtsam vom Rauhachts-Büffet was dir mundet, ohne dich zu überfordern.

## Dauer?

21.12.24: Einstimmung zur Wintersonnenwende (optional)

**Start: Samstag, 24.12.24**, Start unserer Rauhachtsreise mit einer Naturmeditation

**Abschluss: Freitag, den 06.01.25**, Abschluss mit einer Naturmeditation

## Dein Beitrag?

Ich werde dieses Jahr ein neues Beitragskonzept nach gestaffelter Selbsteinschätzung ausprobieren. Diese Art der Beitragsgestaltung erfordert von dir eine aufrichtige Einschätzung deiner **Gesamtsituation** und dein **offenes wertschätzendes Herz**.

Ermäßigt: 65 €

Regulär: 90 €

Soli: 115 €

Bitte gib bei der Anmeldung im Kommentarfeld an, welchen Beitrag du aus dem Herzen möglich machen kannst. Danke.

Mit deiner Anmeldung stimmst du folgenden Rahmenbedingungen der Achtsamkeit zu:

- **kurze persönliche Vorstellung** in der Telegram - Kommentargruppe vor Beginn der Reise (bis zum 24.12.)
- das Konzept dieser Reise ist, dass sie einzigartig und unwiederholbar ist - es fördert die Achtsamkeit und Präsenz enorm, wenn man die Inhalte nur in diesem geschützten Raum unmittelbar erfahren kann. **Das Speichern und Weiterleiten der Inhalte ist daher nicht möglich**. Du wirst mit "leeren Händen" nach Hause gehen oder mit einem erfüllten Herzen. Letzteres liegt allein in deiner Hand, denn ich selber gebe stets mein Herzblut und Hingabe in mein Wirken.
- **Achtsamkeit** bezüglich der Überweisung des Kursbeitrages ohne Erinnerungsbedarf **vor Beginn** der Rauhachtsreise; es ist sehr zeitintensiv erinnern zu "müssen", bitte seid daher achtsam
- Offenheit und die Bereitschaft sich einzulassen, die eigene Tasse zu leeren sind die Grundvoraussetzung für eine erfüllende gemeinsame Reise

## Was brauche ich, um an dieser Audio-Reise teilnehmen zu können? Ist das wie ein Podcast?

Ja genau, die Rauhachtsreise leite ich wie ein Kursformat in Präsenz. Die Gruppe wird am 24.12. geschlossen, d.h. du kannst dich nur bis zum 24.12. anmelden. Da ich "Zoom" und "Online Unterricht" visuell sehr anstrengend finde, leite ich diese Rauhachtsreise wie einen privaten Podcast / Audio-Reise. Daher ist diese Rauhachtsbegleitung für alle ideal, die gerne in einem achtsamen Kreis von Gleichgesinnten lauschen. Nach deiner Überweisung nehme ich dich in den privaten geschlossenen Telegram Kanal auf, wo du dich dann im Kommentar vorstellen kannst.

Es wird in den Rauhächten 2 x die Möglichkeit geben über die Kommentarfunktion persönliche Fragen zu teilen.

## Warum Telegram?

Warum nicht? Die Nutzung von Telegram hat den sehr einfachen und praktischen Hintergrund, dass ich mich damit sehr gut auskenne und im Gegensatz zu WhatsApp "features" und "Werkzeuge" nutzen kann, die WhatsApp (noch) nicht bietet. Du kannst es kostenfrei herunterladen und nach der Rauhachtsreise wieder löschen, es ist sehr simpel. Du kannst Telegram [HIER](#) sogar an deinem Laptop / Computer herunterladen, ohne ein Smartphone zu benützen (aber eine Handynummer brauchst du).

*Ich wünsche dir, uns,  
eine tiefgründige, erfüllende und Herz öffnende Reise durch  
die Rauhächte - in das Herz der Achtsamkeit*

*Kosan*