

Silvia Singer

Birgitt Hasenpusch

Birgit Singer

Mein Rauhnächte Journal

Weisheit, Wärme und Wegweiser für
eine Entdeckungsreise durch die
12 heiligen Nächte.

Inkl.
12 QR-Codes
mit exklusiven
Yoga- und
Meditations
Sessions

Tägliche Journaling-Impulse, achtsame Fragen und Übungen, heimatliche Erzählungen
und Bräuche, mediale Begleitung, astrologische Inspirationen für achtsame
Selbstreflexion und einer Jahresvorschau auf das was kommt..

Zeit
für
dein
Sein

Servus und herzlich willkommen!

Wie schön, dass du da bist!

Wir sind drei Stimmen in einem sanften Orakel - gemeinsam tragen wir dich durch diese zwölf Nächte voller Magie, Klarheit und Wärme. Dabei ist es uns wichtig Körper, Geist und Seele stets in Einklang zu bringen. So führen wir für dich die Elemente Yoga, Meditation, Astrologie genauso wie spirituelle und persönliche Weiterentwicklung in diesem Journal zusammen - Nacht für Nacht. Unsere tiefe Verbundenheit zu spirituellen und astrologischen Themen, die Liebe zu Yoga und Meditation, Kontakt zur Natur, der Wunsch nach stetigem persönlichem Wachstum und ein ehrliches "Ja!" zum Leben - all das durchzieht unser Tun. Wir teilen eine wache Neugier am volkstümlichen Wissen unserer Heimat und ein aufrichtiges Interesse an den Rauh Nächten - mit ihren Bräuchen, Mythen und Sagen.

In diesem Buch geht es darum, deinen Körper zu spüren, deinen Geist zu aktivieren und dich emotional und sowohl auf geistiger als auch auf seelischer Ebene mit dieser besonderen Zeit auseinanderzusetzen - so, wie es auch die drei Ich-Planeten in unserem Horoskop ausdrücken: Saturn als unser Körperliches Ich, der Mond als unser Emotionales Ich und die Sonne als unser Mentales Ich. Im Leben identifizieren wir uns über diese drei Qualitäten - hier nehmen wir sie einzeln wahr und schaffen immer wieder Raum sie ausgewogen miteinander zu verbinden.

Was dich hier erwartet? Ein offenes Journal, das von dir ganz frei genutzt, gefüllt und gefühlt werden darf. So findest du hier achtsame Atem- und Körperübungen, die dich tragen, auch wenn draußen die Welt ruht; Reflexionsimpulse, Fragen und kleine Aufgaben übersetzt in klare, praxisnahe Schritte, die Körper, Geist und Seele ansprechen; astrologische Impulse, Mond- und Planetenrhythmen; mediale und intuitive Anregungen, die dein inneres Navigationssystem schärfen; Geschichten rund um altes Wissen und volkstümliche Bräuche oder Rituale. All' das mit einer Prise Humor, damit dein Wachstum leicht, warm und lebendig bleibt. Nimm dir Zeit, hör in dich hinein, folge deinem Herzschlag, und lass dich von uns auf eine Reise führen, die dich tiefer, achtsamer und freier macht - bereit, das alte Jahr zu verabschieden und dem neuen mit Klarheit, Mut und Freude entgegenzutreten. Willkommen in dieser besonderen Zeit.

Wir freuen uns darauf, dich zu begleiten.

Birgitt, Silvia & Birgit

Erlebe den Zauber der Rauh Nächte mit all deinen Sinnen!

Was erwartet dich?

Ein Blick in die Rauh Nächte

Yoga. Meditation. Breathwork - Der Umgang mit den Übungen in diesem Buch

Räuchern & Räucherwerk - Wie, wo und womit?

Ätherische Öle - Was steckt drin und wie wendet man sie an?

Archetypen. Symbole. Qualitäten. - Über uraltes volkstümliches Wissen

Astrologie - Die Planeten und ihre archetypischen Qualitäten

Mediale Begleitung - Geistige Welt & Geistige Helfer

Vorbereitungen auf die Rauh Nächte

Gut zu wissen...

Betrachte dein altes Jahr

Dein Lebensrad

Vorschau auf das neue Jahr

Im neuen Jahr möchte ich...

Das Ritual der 13 Wünsche

Alle Rauh Nächte in der Übersicht

48 Seiten "Mein persönliches Rauh Nächte Journal für jeden Tag"

12 QR-Code für jede Nacht mit Yoga, Meditation und Breathwork



...und was noch?

Die Salige Frau & der Hirtenjunge - eine alpenländische Erzählung

Mit den Flügeln des Vertrauens - Geschichterl aus dem Bayerischen Wald

6. Januar - Öffne deinen 13. Wunsch

Time to say Goodbye - Gute Wünsche für dich

Astrologische Jahresvorschau 2026

Ein paar Tipps für dein Drehbuch

(D)ein Vision Board

Finde deine persönlichen Werte

Affirmationen - Wieso, weshalb, warum...und vor allem wie?

Affirmationen - Inspiration & Beispiele

Eine sehr wirksame Intention

Lass dich ^{...}verzaubern

Morning Mantra

Bedtime Prayer

.... und vieles mehr wie, Vorlagen für deine Wunschzettel,

Kontaktadressen, Platz für Notizen und ein Blick hinter die Kulissen.

Ein Blick auf die Rauhnächte



Die Rauhnächte – heute denkt man längst nicht mehr an unheimliche, eisig-finstere Winternächte und schauerhafte Gestalten. Besonders in den letzten Jahren hat das bewusste Erleben dieser magischen Zeit einen bemerkenswerten Trend erfahren, der immer mehr Menschen berührt.

Zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag öffnet sich uns eine mystische Periode, in der vor allem Besinnung, Stille, Rückblick auf das alte und eine vorfreudige Vorbereitung auf das neue Jahr im Mittelpunkt stehen.

Es ist eine Einladung innezuhalten, durchzuatmen und mit der Weisheit des Herzens unseren Weg zu finden.

Statt Angst oder Kälte wird hier vor allem nun Wärme spürbar: Die Tage laden dazu ein, das Vergangene zu würdigen, aus Erfahrungen zu lernen und Platz für neue Träume zu schaffen. Kleine Rituale, volkstümliche Bräuche und Geschichten, bewusst praktizierte Stille, innige Verbindung von Körper, Geist und Seele und das achtsame Lauschen auf das, was wirklich zählt, geben Orientierung. Jeder Moment kann zu einer Brücke werden – von dem, was war, zu dem, was kommen mag.

So nutzen heute viele Menschen ganz bewusst diese Zeit, um zur Ruhe zu kommen, um Altes zu reflektieren und Intentionen für Neues zu setzen. Die Verbindung zur eigenen inneren Stimme wird durch das Führen von Journalen, in der Stille der Meditation, beim Yoga oder auch durch das Räuchern und die Nähe zur Natur sowie durch das Eintauchen in alte volkstümliche Erzählungen gestärkt.

Die Begeisterung für das Zelebrieren der Rauhnächte spiegelt das stetig wachsende Bedürfnis nach Bewusstheit und "Bei-sich-sein" in unserer heute oft hektischen und oberflächlichen Welt wider. So wird diese alte Tradition zu einem modernen Ritual, das uns helfen kann, unsere Ziele und Wünsche klarer zu definieren und im Einklang mit uns selbst zu leben.

Archetypen. Symbole. Qualitäten.

Die in den Mythen und Sagen der Rauhnächte vorkommenden Archetypen, spielen eine zentrale Rolle in der Deutung dieser Zeit. Archetypen sind universelle, wiederkehrende Symbole oder Muster, die tief in unserem kollektiven Unbewussten verankert sind. Sie stehen sinnbildlich für grundlegende menschliche Erfahrungen und Emotionen und repräsentieren unterschiedliche Aspekte des menschlichen Lebens und unserer Psyche. Oftmals verbindet man sie daher auch mit unterschiedlichen Themen oder Interpretationen.

Indem wir uns mit den Geschichten und Symbolen der Archetypen in den Rauhnächten verbinden, können wir ihre Kraft nutzen, um unsere persönliche Entwicklung zu fördern. Sie ermöglichen uns eine Verbindung zu uralten, natürlichen und überlieferten Erfahrungen aufzubauen und dabei gleichzeitig in uns selbst - im Hier und Jetzt - zu schauen.

Es war uns eine Herzensangelegenheit uns für dieses Buch intensiv mit den Archetypen unserer Heimat, dem bayerischen Wald und dem Alpenland intensiv auseinanderzusetzen. Außerdem fügen wir der Kraft unserer heimatlichen Archetypen noch eine besondere Superpower hinzu und bringen die astrologischen Hintergründe und Impulse unseres Planetensystems mit ihnen zusammen.

So bekommst du nicht nur einen Einblick in uraltes volkstümliches Wissen, sondern auch astrologisch fundierte Impulse, die die Urkräfte der Archetypen untermauern und damit einen Raum für uns öffnen, in dem wir uns mit den jeweiligen Themen der 12 heiligen Nächte verbinden und zu tieferer Selbsterkenntnis zu gelangen.

Nicht zuletzt und besonders auch, weil wir durch Silvias mediale Begleitung für jede der 12 Nächte noch eine Impulsaufgabe aus der geistigen Welt hinzufügen konnten.



Im neuen Jahr möchte ich...

Nachdem du dich nun in der Vorschau intensiv mit deinen Lebensbereichen und einzelnen Themen für dein neues Jahr auseinandergesetzt hast, vervollständige bitte die folgende Liste für dich:

...mehr davon

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

...weniger davon

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

...dass das so bleibt

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Mein
persönliches
Rauhnächte
Journal

Die 1. Rauhnacht

Aufrichtig still werden

Krampus hat man im Zuge der Christianisierung in ein furchteinflößendes Wesen verwandelt. Mit seinem schaurigen Erscheinungsbild sollte er die Menschen einschüchtern und zu gehorsamem Verhalten zwingen.

Doch in der ursprünglichen Deutung der Rauhnächte verkörpert er nicht nur das Gegenbild zu den Lichtbringern, sondern steht vor allem für die Kraft der Wahrhaftigkeit. Er zeigt das Wilde, Ungezügelmte, das man nicht verleugnen darf. Gerade darin liegt seine Verbindung zur Aufrichtigkeit. Sein Sinnbild in der Natur ist die Tanne – ein Baum, der unerschütterlich und aufrecht wächst. Sie erinnert daran, sich nicht zu beugen, sondern standhaft und sich selbst treu zu bleiben.

Mit **Saturn** können wir diese Standhaftigkeit und das Selbstvertrauen entwickeln, mit der die innere Aufrichtung einhergeht. Saturn steht für unser körperliches Ich und den Selbsterhaltungstrieb. Mit ihm können wir lernen uns abzusichern, sei es rein materiell oder sozial, durch Struktur und Ordnung. Wie eine innere Mutter mahnt er uns zu Disziplin, Eigenverantwortung und Selbstfürsorge. Gerät er unter Druck kann er hart und angsteinflößend sein und sich hinter einer Mauer verschanzen. Im Laufe unseres Lebens dürfen wir flexibel auf die Einflüsse unserer Umwelt reagieren. Wahre Sicherheit finden wir nicht im Außen, sondern nur in uns.

25. / 26. Dezember

Monat: Februar

Thema: Stille

Archetyp: Krampus

Qualität: Aufrichtigkeit

Symbol: Die Tanne

Planet: Saturn

Disziplin lernen



Räuchern

Fichten- und Tannennadeln symbolisieren Standhaftigkeit & Geradlinigkeit und stärken die Verbindung zur Natur.

Ätherische Öle

Zirbenkiefer reinigt, wirkt außerdem auch stärkend und aufbauend.

Impuls aus der geistigen Welt

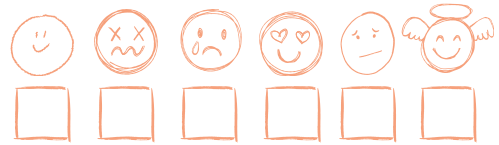
Werde still. Schaue in dein Innerstes. Du bist was du bist, mit allem was du bist. Erkenne alle deine Werte - ohne dich zu bewerten. Lege deine Hände auf deinen Bauch, atme, achte und sage dir: "Ich bin gut so, wie ich bin." Spüre wie sich dein Energiefeld aufbau und nutze dies als deine Kraftquelle.

Beispiel exemplar

Still werden

Finde (d)eine innere Stille, die nicht auf die Abwesenheit von Geräuschen angewiesen ist. Lausche deiner inneren Stimme. Was hörst du, wenn du still wirst? Finde über die Stille Aufrichtigkeit und Standhaftigkeit in dir.

So starte ich heute in meinen Tag:



Mit einem Wort...

Wo möchte ich in meinem Alltag (noch) mehr auf meine innere Stimme hören?

Meine Gedanken & Gefühle zum Tag

Beispieleremplar

Rituale & Bräuche

Übe dich heute für einen Teil des Tages (oder falls möglich auch den gesamten Tag) im Schweigen. Falls das nicht zu 100% umsetzbar ist, sprich den ganzen Tag nur, wenn es unbedingt nötig ist. Du wirst viel intensiver wahrnehmen, was deine innere Stimme und vor allem andere Menschen sagen.

Meine Träume

Platz für heutige Symbole & Impulse

(gezogene Karten, Orakel, Affirmationen, Ideen und Zeichen o.Ä.)

“Ich spüre Ruhe in mir.”

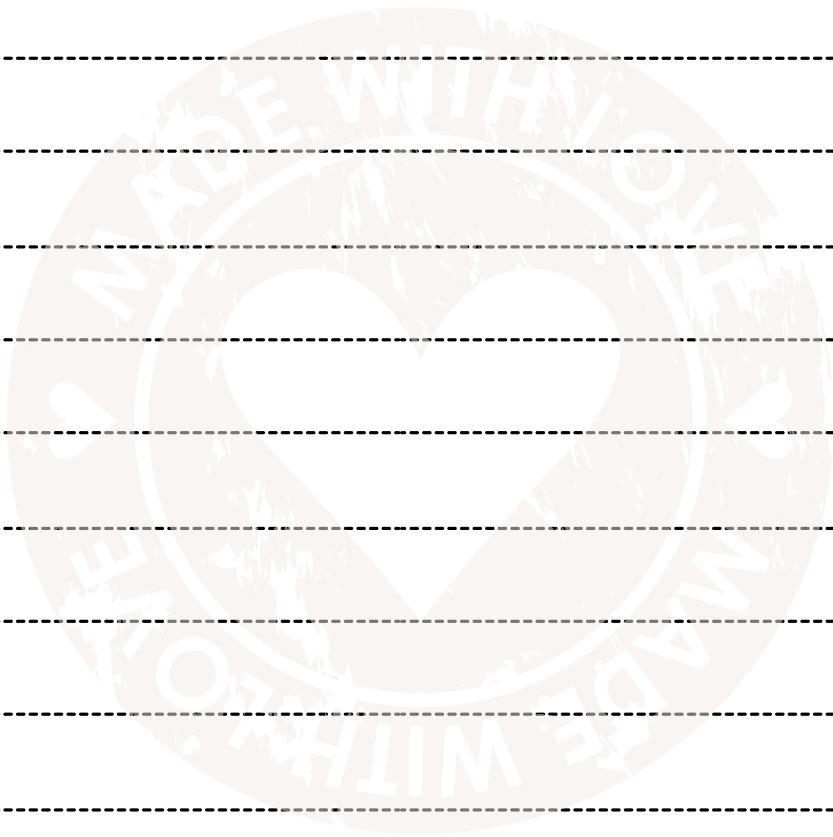
Scanne für deine erste Yoga Session den QR Code.



Beispielexemplar

Platz für mehr...

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.



Die
Sterne
schreiben keine
Drehbücher
aber sie liefern
verdammt
gute
Regieanweisungen.

Lass Dich verzaubern...

am 17. und 18. Januar 2026



Wenn du dich einfach mal so ganz und gar vom Zauber des neuen Jahres einfangen lassen möchtest, dann ist unser Neujahrszauber Retreat im Januar genau das Richtige für dich.

Wir werden uns ein ganzes Wochenende voller Freude, Neugier und zugleich entspannt auf das neue Jahr und alles was kommen mag einstimmen.

An diesem Wochenende erhältst nicht nur deine ganz eigene Jahresvorschau in Form eines für dich persönlich erstellten Horoskops, das du lernst zu lesen - du gehst außerdem auf eine geführte mediale Reise in dein neues Jahr und lernst das zu deuten und zu erkennen, was dir in der Mediation begegnet ist.

Mit verschiedenen Yoga-Sessions zwischen den einzelnen Workshops bringen wir Körper und Geist wieder in Einklang und erhalten neue Energie. Zusammen kreieren wir außerdem dein Vision Board, mit dem du deine Ziele und Träume visuell festhalten und natürlich mit nach Hause nehmen kannst. Es erwartet dich außerdem ein munterer Austausch, gemütliches Beisammensein, Sauna, prasselndes Kaminfeuer, vegetarisches Essen u.v.m.

Teile deine Wünsche und finde Inspiration in einer geschützten Runde - damit startest du nicht nur mental und emotional gut vorbereitet, körperlich entspannt und herrlich verzaubert in das neue Jahr, sondern entzündest in dir den Funken, der dich in deiner Kraft und Motivation erstrahlen lassen kann.

Mehr dazu findest auf unserer Website.

Wir sind

drei

Frauen

verschieden
verbunden

und voller

Visionen

Birgitt

waschechte Rheinländerin und heute von ganzem Herzen Wahlbayerin lebt mit ihren Kindern im Grünen vor den Toren Regensburg.

Sie unterrichtet seit über 20 Jahren Hatha Yoga – achtsam, klar und mit großem Einfühlungsvermögen.

Ihr Fokus liegt dabei auf einem heilsamen Umgang mit Körper, Geist und Seele. Jeder Mensch ist einzigartig – und so ist auch jede Yogastunde bei ihr individuell ausgerichtet.



Als psychologische Beraterin begleitet Birgitt Menschen bei herausfordernden Lebensthemen und persönlichen Transformationsprozessen – mit viel Herz und einer tiefen Verbindung zu innerer Klarheit. In ihrer Arbeit vereint sie Yoga, Gespräch und Breathwork, um Veränderung zu ermöglichen, Selbstwirksamkeit zu stärken und das Vertrauen ins Leben wieder wachsen zu lassen. Dabei ist ihr Ansatz offen, liebevoll, ehrlich und geerdet – für alle, die sich selbst neu begegnen und ihrem Lebens mit Mut und Zuversicht begegnen möchten.

Ihre Faszination und Liebe für die Rauh Nächte hat bereits vor vielen Jahren in Bayern begonnen. Im Laufe der Zeit hat sie sich ein umfassendes Wissen über die alten Bräuche, Mythen und Archetypen im Alpenland und Mittelgebirge angeeignet, und bereits letztes Jahr ihr erstes Journal geschrieben. Sie gibt jedes Jahr im November ein Rauh nachts-Yoga-Retreat.



Silvia

lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern in Niederbayern, und ist außerdem Birgits Schwester. In der Nähe ihres Heimatortes hat sie sich in Birgits 200 Jahre alten Bauernhaus einen wundervollen, hellen und warmen Praxisraum gestaltet.

Als Medium und Heilerin begleitet sie Menschen dabei, wieder in Kontakt mit ihrer inneren Weisheit zu kommen – und mit dem, was jenseits des Sichtbaren wirkt. Engel und Schamanismus sind die Säulen ihres Wirkens.

Silvia beschäftigt sich schon seit vielen Jahren mit ätherischen Ölen, Düften und Räucherwerk und ist nicht zuletzt deshalb die Expertin in unserem Team.

Silvias Hellsinne waren von klein auf sehr stark ausgeprägt. Heute nutzt sie diese Gabe, um feinfühlig Botschaften aus der geistigen Welt zu empfangen und weiterzugeben – individuell, klar und liebevoll.

Sie stellt eine Verbindung mit deinem Seelenplan, deinem Schutzengel oder Geistführer her, so dass dadurch eine neue, tiefere Sicht auf das Leben entstehen kann. Dabei geht es nicht um Zukunftsprognosen, sondern um Erkenntnis, innere Klarheit und Heilimpulse, die ihre Klienten auf lichtvoll auf ihrem Weg unterstützen.

„Was du in dir heilst, heilst du in der Welt.“ – dieser Satz beschreibt ihre Arbeit in der Tiefe.

Birgit

hat sich vor einigen Jahren einen Traum erfüllt, und ein 200 Jahre altes niederbayrisches Bauernhaus erworben. Dabei hat sie bewiesen, dass sie nicht nur Bäume versetzen kann – sie hat es nämlich aus der Einöde zu sich auf's Land versetzt. Dort lebt und arbeitet sie mitten in der Natur mit ihren zwei Kindern.

Als astrologisch-psychologische Beraterin begleitet sie Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst. In Einzelsitzungen oder als längere Begleitung hilft sie ihren Klienten liebevoll bestehende Schwierigkeiten zu meistern, zu sich selbst zu finden und ihr volles Potential zu schöpfen.



Birgit ist es eine Herzensangelegenheit, dass die Menschen wieder ihre Freiheit erkennen, in die Selbstermächtigung finden und Vertrauen entwickeln in die göttliche Führung, die wir alle haben.

Mit diesem Fokus führt sie Einzel- oder Partnerschaftsberatungen, erstellt Kinder- oder Familienhoroskope und leitet Gruppentermine zu den unterschiedlichsten Lebensthemen.

Anfang dieses Jahres hat sie mit drei weiteren Astrologinnen die „Hohe Schule der Astrologischen Psychologie“ gegründet. Dort bieten sie gemeinsam AstrologieCafés und fundierte Aus- und Weiterbildungen mit abschließendem Diplom an.

Kontaktadressen

für Kurse, Workshops, terminbuchung, Beratung & Ausbildungen

Astrologische Beratungen - Birgit Singer

Website: www.birgit-singer.de

eMail: info@birgit-singer.de

Astrologische Ausbildung

"Hohe Schule" Astrologische Psychologie lernen

Website: www.ap-lernen.de

eMail: info@ap-lernen.de

Yogakurse, Einzelstunden & Workshops

Psychologische Beratung - Birgitt Hasenpsuch

Website: www.das-studio-regensburg.de

eMail: birgitt_hasen@yahoo.de

Mediale Heilarbeit - Silvia Singer

Website: www.silvia-singer.de

eMail: info@silvia-singer.de

Seminarräume mieten

Raum & Zeit am Wirtsberg (Hainsbach)

Website: www.birgit-singer.de

eMail: info@birgit-singer.de

Das Studio (Regensbrug)

Website: www.das-studio-regensburg.de

eMail: kontakt@das-studio-regensburg.de

Architektur-, Portrait- & Eventfotografie

Alexander Gerner

Website: www.alexandergerner.com

www.isanda.de

eMail: ag@alexandergerner.com

Ein poetisch-helles Begleitbuch für die zwölf heiligen Nächte – und weit darüber hinaus. Dich erwarten tägliches Journaling, achtsame Fragen und Übungen zur Selbstreflexion, astrologische Impulse und mediale Begleitung.

Mit 12 QR-Codes für jede Nacht:

Yoga, Meditation, Breathwork, kleine Rituale und Bräuche tragen dich durch diese besondere Zeit zwischen den Jahren.

Außerdem gibt es viele Impulse für die optimalen Start in das neue Jahr und eine astrologische Jahresvorschau auf das was kommt.

Entdecke alte Rituale und Bräuche in moderner Resonanz.

Für alle, die Selbstentfaltung, Brauchtum und Kreativität mit der sanften Kraft der Rauh Nächte verbinden möchten.

Finde Wärme, Weisheit und vielleicht auch ein Stück mehr zu dir selbst.



ISBN 978-3-00-084665-6



9 783000 846656

UVP 29,95€