PRESSEMITTEILUNG Regensburg / Straubing, [Datum Versand] 2026

Manche Dinge kehren jedes Jahr zur richtigen Zeit zurück

DREI FRAUEN, ZWÖLF NÄCHTE, EIN JOURNAL: RAUHNÄCHTE-ABENDE IM ADVENT IN REGENSBURG UND STRAUBING



Cover: Mein Rauhnächte Journal

Yogalehrerin Birgitt Hasenpusch, die mediale Begleiterin Silvia Singer und Astrologin Birgit Singer lesen aus ihrem selbst verlegten Begleitbuch „Mein Rauhnächte Journal“ – der Eintritt ist frei

Wenn die Tage kürzer werden, wächst die Sehnsucht nach Ruhe zwischen den Jahren. Drei Autorinnen aus Regensburg und Niederbayern – Birgitt Hasenpusch, Silvia Singer und Birgit Singer – laden im Advent zum Rauhnachtsabend am Donnerstag, 3. Dezember, ins Café Anton in Regensburg sowie zu offenen Lesungen mit Signierstunde am Samstag, 5. Dezember, bei Bücher Pustet in Straubing und am Samstag, 12. Dezember, bei Bücher Pustet, Gesandtenstraße, Regensburg ein. Im Mittelpunkt steht ihr Buch „Mein Rauhnächte Journal“ (ISBN 978-3-00-084665-6), ein Begleitbuch für die zwölf heiligen Nächte zwischen Weihnachten und Dreikönig. Der Eintritt ist frei.

Erschienen ist das Journal bereits im November 2025 – und es hat kein Verfallsdatum, denn die Reise durch die Rauhnächte bleibt zeitlos. Für dieses Jahr haben die Autorinnen es aufgefrischt: Neue QR-Codes führen zu einer aktuellen astrologischen Jahresvorschau 2027, die allen Käuferinnen und Käufern ab Mitte November als digitaler Download zur Verfügung steht, sowie zu Informationen über den Neujahrszauber-Workshop im Januar.

Auf 153 Seiten verbindet das Journal alpenländische Bräuche und Erzählungen mit täglichen Journaling-Impulsen, achtsamen Fragen zur Selbstreflexion, Ritualen wie dem Ritual der 13 Wünsche, astrologischen Impulsen und medialer Begleitung. Zwölf QR-Codes führen zu Yoga-, Meditations- und Breathwork-Sessions in Video und Audio – zu jeder Rauhnacht eine. Die stimmungsvollen Bilder stammen vom Regensburger Berufsfotografen Alexander Gerner; seine Aufnahmen prägen den Charakter des Buches.

Hinter dem Journal stehen drei Frauen, die beruflich Menschen begleiten: Birgitt Hasenpusch leitet DAS STUDIO Regensburg, unterrichtet seit fast 20 Jahren Yoga und arbeitet als psychologische Beraterin. Silvia Singer ist in Niederbayern als mediale Begleiterin tätig. Ihre Schwester Birgit Singer bildet in ihrer Astro-Schule in astrologischer Psychologie aus und betreibt das Seminarhaus „Raum & Zeit am Wirtsberg“ bei Geiselhöring. In nur elf Wochen haben die drei das Buch im Spätsommer 2025 zu 100 Prozent selbst erdacht, geschrieben, gestaltet, verlegt und vertrieben – ohne Verlag und ohne Team im Hintergrund.

„Die Nachfrage nach einem eigenen Buch wurde unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Workshops und Seminare immer lauter. In das Journal sind viele Jahre eigener Rauhnachtserfahrung geflossen“, sagt Birgitt Hasenpusch.

„Die Rauhnächte sind wie eine stille Brücke zwischen dem Alten und dem Neuen. Bei unseren Lesungen erzählen wir, was es mit alten Bräuchen wie der Drudenhax auf sich hat – und freuen uns auf viele Gespräche“, so die drei Autorinnen.

Das Journal kostet 29,95 Euro und ist exklusiv in ausgewählten Filialen von Bücher Pustet, bei Amazon und über www.meinrauhnaechtejournal.de erhältlich.

TERMINE

Do, 3. Dezember 2026, 19–21 Uhr · Rauhnachtsabend, Café Anton, Bismarckplatz 1, 93047 Regensburg · Eintritt frei, Tischreservierung im Café empfohlen

Sa, 5. Dezember 2026, 14–16 Uhr · Offene Lesung & Meet & Greet mit Signierstunde, Bücher Pustet Straubing, Theresienplatz 51 · Eintritt frei

Sa, 12. Dezember 2026, 14–16 Uhr · Offene Lesung & Meet & Greet mit Signierstunde, Bücher Pustet, Gesandtenstraße 6–8, Regensburg · Eintritt frei

2.–3. Januar 2027 · Retreat „Neujahrszauber“, Seminarhaus Raum & Zeit am Wirtsberg, Am Wirtsberg 6a, 94333 Geiselhöring (Hainsbach) · 285 €, Plätze limitiert, Warteliste

ÜBER DAS BUCH

„Mein Rauhnächte Journal“ von Silvia Singer, Birgitt Hasenpusch und Birgit Singer, Selbstverlag, erschienen am 20. November 2025; Ausgabe 2026 mit neuer astrologischer Jahresvorschau 2027 per QR-Code (digitaler Download). ISBN 978-3-00-084665-6, 153 Seiten, 12 QR-Codes mit Video und Audio, 29,95 €. Die Autorinnen verbinden Yoga, mediale Begleitung und astrologische Psychologie.

PRESSEKONTAKT

Autorinnengemeinschaft „Mein Rauhnächte Journal“ · info@meinrauhnaechtejournal.de · www.meinrauhnaechtejournal.de · Rezensionsexemplare und Interviewanfragen gern per E-Mail.

BILDHINWEIS

Druckfähige Fotos der Autorinnen und des Buchcovers auf Anfrage und im Pressebereich der Website. Fotos: Alexander Gerner, Regensburg – bitte Bildnachweis angeben.