

Kursnummer
MB513

Mit der Kraft der Rauh Nächte ins neue Jahr

Für Klarheit sorgen, Altes loslassen und die Zukunft gestalten



20.11.2026 | BEW-Essen

| 09:00 bis 13:00

**Angela Trappen**

0201 8406-804, trappen@bew.de

**Teilnahmepreise in €****Präsenz****Regulär*** 750,-**Verbandsmitglieder*** 720,-AAV, BDE, BDG, BVB, BWK, DGAW, DVGW, DWA, EdDE,
InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WfZruhr**Behörden und Kommunen*** 660,-In der Teilnahmegebühr sind jeweils seminargebundene
Unterlagen und bei Präsenzveranstaltungen das Mittagbuffet
sowie Erfrischungsgetränke enthalten.

*zzgl. gesetzl. MwSt. auf MwSt.-pflichtige Leistungen

Weitere Infos
und Anmeldung

bew.de/mb513

Mit der Kraft der Rauh Nächte ins neue Jahr

Für Klarheit sorgen, Altes loslassen und die Zukunft gestalten

Beschreibung

Um die Rauh Nächte ranken sich seit jeher Legenden, Mythen und magische Geschichten. Seit einigen Jahren erfahren die Rituale um die zwölf Tage zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag am 6. Januar einen stetigen Zulauf. Es ist eine Zeit des Innehaltens, der Reflexion, Altes soll losgelassen und Neues begrüßt werden – die perfekte Zeit für ein Rendezvous mit sich selbst!

Der Workshop ist der perfekte Einstieg für alle, die sich mithilfe der traditionellen Rituale der Rauh Nächte auf sich selbst besinnen und sich Klarheit über die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele verschaffen wollen. Und das alles abseits von jeglicher Esoterik.

Diplom-Psychologin Tanja Köhler ist im vergangenen Jahr mit ihrem Buch „Rauh Nächte – 12 Tage nur für dich“ auf Platz 5 der Spiegel-Bestseller-Liste gelandet. Innerhalb von 6 Wochen war das Buch in der vierten Auflage ausverkauft. In diesem Jahr erscheint ein weiteres Buch: Rauh Nächte für Paare.

Ihr Nutzen

In diesem Seminar lernen Sie,

- das Ritual der Rauh Nächte kennen
- wie man für sich persönlich das Ritual der Rauh Nächte gestalten kann
- wie man die persönlichen Erkenntnisse aus den Rauh Nächten in den Alltag integriert

Ihr persönliches Extra: 1 Buch: „Rauh Nächte – 12 Tage nur für dich“ mit persönlicher Signatur der Autorin.

Zielgruppe

Menschen, die - abseits jeglicher Esoterik - neugierig auf das Ritual der Rauh Nächte sind und es kennenlernen möchten und die, die Zeit zwischen den Jahren mit einem kraftschenkenden Ritual für sich gestalten möchten.

Themen/Programm



Über die Wirkkraft von Ritualen und wie sie das Leben klären, stärken und bereichern

Große Rituale wie die Rauh Nächte und kleinere Rituale des Alltages

Wissenswertes rund um die Rauh Nächte und die einzelnen Rauh Nachts-Rituale

Vom Ritual der 13 Wünsche über das Rauh Nachts-Journal bis hin zum Räuchern mit Rauh Nachtskerzen

Die ersten drei Rauh Nächte: (1) Klarheit (2) Stille und (3) Herzöffnung: Gedanken zur jeweiligen Rauh Nacht

Reflexionsfragen, weiterführende Impulse & Coachingtipps für einen gelungenen Transfer

Die Rauh Nächte individuell und stimmig zum eigenen Lebensstil gestalten

Wie die Erkenntnisse aus den Rauh Nächten das ganze Jahr über Klarheit und Energie schenken

Der Kurs zum SPIEGEL-Bestseller-Buch von Tanja Köhler

Dozent/Dozentin

- **Tanja Köhler**, Dipl.-Psychologin & Kauffrau, Systemische Beraterin und Spiegel-Bestseller-Autorin,, Denkingen

Abschluss



Teilnahmebescheinigung

Anmeldemöglichkeiten zur Kurs-Nr.: MB513

- Direkt über unser Online-Anmeldeformular: www.bew.de/veranstaltungen/anmeldung/mb513
- Über einen PDF-Ausdruck per E-Mail oder Fax: www.bew.de/anmeldeformular