Rauhnächte

Nimm dir einen Moment, um innezuhalten und dich auf die Rauhnächte einzustimmen.

Was möchte ich verabschieden?
Was darf bleiben?
Wofür möchte ich Raum schaffen?

An diesem Abend begleiten dich Einblicke in die Bräuche der Rauhnächte, ausgewählte Rituale und sanfte Achtsamkeits- und Meditationsübungen.

Du nimmst Anregungen mit, um deine eigene Rauhnachtszeit bewusst zu gestalten.

22.Dezember 2026 · 18:00–20:00 Uhr
Ausgleich: 45€



0151/20254451 mali.memoriam@mail.de www.mali-memoriam.de