



# **Magische Rauh Nächte – 2023**

## **eine Rückschau und eine Neuorientierung**

Die Rauh Nächte beginnen in der Nacht vom 24. / 25. Dezember und dauern bis zum 05. / 06. Januar um Mitternacht. Sie sind eine Zeit des Übergangs, der Stille und der Schau nach innen. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft fließen ineinander.

Diese Zeit ist hervorragend geeignet, um das Alte loszulassen und das Neues zu begrüßen.

Der Kurs findet an drei Abenden in der Altjahrswoche statt. Der Kursort ist im Parterre vom Sport und Fit Center.

**Mittwoch, 27.12. um 17.00 h bis ca. 19.00 h**  
Rückblick ins vergangene Jahr, abschliessen und loslassen.

**Donnerstag, 28.12. um 17.00 h bis ca. 19.00 h**  
Rituale, keltisches Brauchtum Räuchern, Reinigung und Stille.

**Freitag, 29.12. um 17.00 h bis ca. 19.00 h**  
Wünsche und Ziele visualisieren.  
Die Zukunft gestalten und willkommen heissen.

Die Kurskosten sind Fr. 180.00

Kursleitung:  
Brigitte Schick, ausgebildet in autogenem Training,  
Hypnose und prakt. Psychologie,  
Höheweg 17, 3800 Interlaken  
079 722 68 68 / b.schick@sportundfit.ch

