



DIE SOMMERLICHEN RAUHNÄCHTE

GUIDEBOOK

BY SONJA KOPPLIN



"DIE SOMMERSONNENWENDE
ERINNERT UNS DARAN, DASS DIE
DUNKELHEIT NIEMALS DAS LICHT
BESIEGEN KANN. IN DIESER
ZEIT DER LÄNGSTEN TAGE UND
KÜRZESTEN NÄCHTE FEIERN WIR
DIE KRAFT UND WÄRME DER
SONNE UND DIE ENDLOSE
ERNEUERUNG DES LEBENS."

AUTOR UNBEKANNT

DIE SOMMERLICHEN RAUHNÄCHTE

GUIDEBOOK

HERZLICH WILLKOMMEN ZU DEINEM PERSÖNLICHEN REISEBEGLEITER DURCH DIE MAGISCHEN SOMMER-RAUHNÄCHTE! DIESES WORKBOOK ÖFFNET DIR DIE TÜR ZUR KRAFTVOLLEN ENERGIE DER SOMMERSONNENWENDE. DIE SOMMER-RAUHNÄCHTE SIND EINE ZEIT DER FÜLLE, DES LICHTS UND DES WACHSTUMS. ES IST EINE ZEIT, INNEZUHALTEN, UM DIE ERNTE DER ERSTEN JAHRESHÄLFTE ZU REFLEKTIEREN UND NEUE SAMEN FÜR DIE ZWEITE JAHRESHÄLFTE ZU SÄEN. DIESES WORKBOOK BIETET DIR EINE SAMMLUNG VON INFORMATIONEN, IMPULSEN UND IDEEN, DIE DIR HELFEN, DEINE INNERSTEN WÜNSCHE UND ZIELE ZU ENTDECKEN UND BEWUSST ZU MANIFESTIEREN.

LASS DICH VON DER ENERGIE DER SOMMERSONNENWENDE TRAGEN UND ÖFFNE DICH FÜR DIE UNENDLICHEN MÖGLICHKEITEN, DIE VOR DIR LIEGEN!

ICH WÜNSCHE DIR EINE ANGENEHME ZEIT DURCH DIE SOMMER-RAUHNÄCHTE UND HOFFE, DASS WIR UNS SPÄTESTENS ZUM JAHRESENDE IN MEINEM SPERR- UND RAUHNÄCHTE ONLINEKURS WIEDERSEHEN.

HERZLICHE GRÜSSE,

Deine Sonja



DIE SOMMERLICHEN RAUHNÄCHTE GUIDEBOOK

WAS SIND DIE SOMMER-RAUHNÄCHTE?

DER BEGRIFF DER SOMMER-RAUHNÄCHTE KAM ERST IN DEN LETZTEN JAHREN IN DER SPIRITUELLEN SZENE AUF, DA WIR DIESE ZEIT GENAU SO ZUR INNENSCHAU NUTZEN KÖNNEN, WIE DIE RAUHNÄCHTE IM DEZEMBER.

DIE SOMMER-RAUHNÄCHTE SIND EINE WENIGER BEKANNTE, ABER EBENSO KRAFTVOLLE ZEIT WIE IHR WINTERLICHES PENDANT. DIESE BESONDEREN NÄCHTE BEGINNEN MIT DER SOMMERSONNENWENDE UND BIETEN UNS EINE GELEGENHEIT ZUR INNEREN EINKEHR, REFLEXION UND ENERGETISCHEN REINIGUNG. ES IST EINE ZEIT, IN DER DIE SCHLEIER ZWISCHEN DEN WELTEN DÜNNER SIND UND WIR UNS MIT UNSERER SEELE UND DER ANDERSWELT VERBINDEN KÖNNEN.

WANN SIND DIE SOMMER-RAUHNÄCHTE?

ES GIBT OFFIZIELL KEINE FESTGELEGTE ZEITSPANNE FÜR DIE SOMMER-RAUHNÄCHTE. DENNOCH KANN MAN DEN ZEITRAUM UM DIE SOMMERSONNENWENDE (**20./21. BIS 24. JUNI**) NUTZEN.

DIE DREI-TAGES-KALIBRIERUNG

MIT DER SOMMERSONNENWENDE STEHT DIE ENERGETISCHE ZEIT FÜR DREI TAGE STILL. ES IST, ALS OB DAS RAD DES JAHRES FÜR EINEN MOMENT ANHÄLT, UM UNS DIE GELEGENHEIT ZU GEBEN, UNS NEU ZU SORTIEREN. VOM 20./21. BIS ZUM 24. JUNI KÖNNEN WIR UNS ALS STILLE BEOBACHTER NEU KALIBRIEREN UND UNSERE ENERGIEN NEU AUSRICHTEN. DIESE ZEIT LÄDT UNS EIN, INNEZUHALTEN UND DIE WELT MIT NEUEN AUGEN ZU BETRACHTEN.

ÄHNLICH, WIE NACH DER WINTERSONNENWENDE BRAUCHT DAS RAD DES SONNENLAUFS DREI TAGE BIS ES WIEDER LOSGEHT. DIE WELT DREHT SICH NATÜRLICH TROTZDEM WEITER, ABER WIR SOLLTEN INNEHALTEN.

DIE SOMMERLICHEN RAUHNÄCHTE
GUIDEBOOK

DIE SOMMERSONNENWENDE

DIE SOMMERSONNENWENDE MARKIERT DEN HÖHEPUNKT DES SONNENJAHRES. ES IST EINE ZEIT, IN DER DIE NATUR IN VOLLER BLÜTE STEHT UND WIR DIE LÄNGSTEN TAGE DES JAHRES GENIESSEN, BEVOR DIE TAGE WIEDER KÜRZER WERDEN. DIESE SCHWELLENZEIT EIGNET SICH HERVORRAGEND ZUM RÄUCHERN, UM DIE ENERGIEN ZU KLÄREN. DU KANNST JETZT DEINE MANIFESTATIONSKRAFT NUTZEN, UM DICH NEU AUSZURICHTEN.

TIPP ZUM RÄUCHERN

BESONDERS DAS JOHANNISKRAUT, AUCH BEKANNT ALS SONNENWENDKRAUT, IST HIERFÜR IDEAL. ES WIRKT BERUHIGEND, FÖRDERT DIE INTUITION UND HILFT UNS, DEN KONTAKT ZUR ANDERSWELT ZU STÄRKEN.

DIE SOMMERLICHEN RAUHNÄCHTE GUIDEBOOK

**Offizieller Termin der
Sommersonnenwende:**
Donnerstag, 20. Juni 2024 um 22:50

JOURNALFRAGEN ZUR SOMMERSONNENWENDE

- WAS BESCHÄFTIGT DICH DERZEIT?
- WAS HAST DU IN DEN LETZTEN 6
MONATEN ERREICHT?
- WAS SOLL IM ZWEITEN HALBJAHR
WACHSEN UND GEDEIHEN?
- WAS MUSS ICH LOSLASSEN, UM DEN
WEG DES LICHTS ZU GEHEN?

DIE SOMMERLICHEN RAUHNÄCHTE GUIDEBOOK

ZIELE UND VISIONEN AUS DEN RAUHNÄCHTEN

DIE MENSCHEN, DIE BEI MIR DEN
RAUHNÄCHTEKURS ABSOLVIERT HABEN
WISSEN, DASS DIESER WERTVOLLE KURS
EIGENTLICH NIE ENDET. ALSO NIMM DIR
BITTE JETZT DEIN RAUHNÄCHTETAGEBUCH
UND BLÄTTERE ES NOCHMAL DURCH. WIDME
DICH DEN ZIELEN, DIE DU NOTIERT HAST.
JETZT KANNST DU DEINE AKTUELLE
ENTWICKLUNG VERGLEICHEN MIT DER VOM
LETZTEN JAHR. VERMUTLICH IST ES AN DER
ZEIT, DEN KURS ZU KORRIGIEREN, WEIL DU
ENORM ÜBER DICH HINAUS GEWACHSEN
BIST, ODER? DAS IST ÜBRIGENS NICHTS
NEGATIVES, WENN SICH DEINE ZIELE
VERÄNDERN, SONDERN ES IST EIN ZEICHEN
DAFÜR, DASS DU DICH WEITERENTWICKELT
HAST. GLÜCKWUNSCH!

DIE SOMMERLICHEN RAUHNÄCHTE

GUIDEBOOK

RAUHNÄCHTE CHECK-IN

- WAS WAREN DEINE ZIELE FÜR DIESES JAHR? HAST DU SIE ERREICHT?
- WAS HAT SICH VERÄNDERT SEIT DEN RAUHNÄCHTEN?
- HAST DU DEINE ZIELE ANGEPASST?

WEITERE TIPPS

- NIMM DAS TEMPO RAUS UND SEI NICHT SO HART ZU DIR SELBST!
- VERURTEILE DICH NICHT, WENN DU DEINE ZIELE NOCH NICHT ERREICHT HAST!
- VERSUCHE DEINE REISE ZU DEINEN ZIELEN HIN, SO ANGENEHM, WIE NUR MÖGLICH ZU GESTALTEN!
- SEI DANKBAR FÜR DIE HERAUSFORDERUNGEN IN DIESEM JAHR. SIE WERDEN IRGENDWANN EINEN SINN ERGEBEN!



"ES IST ALLES IN GÖTTLICHER
ORDNUNG. ICH BIN ZUR
RICHTIGEN ZEIT AM RICHTIGEN
ORT UND HABE VERTRAUEN IN
MEINEN HERZENSWEG."

DIE SOMMERLICHEN RAUHNÄCHTE GUIDEBOOK

BRAUCHTUM UND RITUALE FÜR DIE SOMMER-RAUHNÄCHTE TEIL I

NATUR: ZEIT IN DER NATUR VERBRINGEN, UM SICH MIT DER ENERGIE DES SOMMERS ZU VERBINDEN.

RITUALE DES LOSLASSENS: NEGATIVE ENERGIEN BEREINIGEN UND LOSLASSEN (BSP. CHAKRENMEDITATION).

DANKBARKEIT: DANKBARKEIT FÜR DIE BISHERIGE "ERNTE" (ERREICHEN DER ZIELE) DES JAHRES.

LICHT- UND FEUERZEREMONIEN: DAS FEUER SYMBOLISIERT DIE SONNE UND WIRD GENUTZT, UM DIE FREUDE DES LEBENS AUSZUDRÜCKEN IN FORM EINER FEIER ODER EINEM TANZ UM DAS FEUER.

JAHRESMITTE-REFLEXION: NUTZE DIE SOMMERSONNENWENDE, UM DAS JAHR BIS JETZT ZU REFLEKTIEREN UND DEINE ZIELE ANZUPASSEN.

DIE SOMMERLICHEN RAUHNÄCHTE GUIDEBOOK

BRAUCHTUM UND RITUALE FÜR DIE SOMMER-RAUHNÄCHTE TEIL II

RÄUCHERN: AUCH IM SOMMER KANN DAS RÄUCHERN VON KRÄUTERN WIE JOHANNISKRAUT ODER BEIFUSS DURCHGEFÜHRT WERDEN.

MEDITATION UND TRÄUME: NUTZE DIE KÜRZESTEN NÄCHTE DES JAHRES FÜR MEDITATION UND TRAUMDEUTUNG. SIEH DIR AUCH NOCHMAL DIE TRÄUME AUS DEN RAUHNÄCHTEN AN!

KREATIVE RITUALE: MACH DAS, WAS DIR GUT TUT! BINDE KREATIVE RITUALE IN DIESER ZEIT EIN!

DIE SOMMERLICHEN RAUHNÄCHTE GUIDEBOOK

KONKRETE EINBINDUNG DER ERKENNTNISSE DER WINTER-RAUHNÄCHTE I

DIE AUFZEICHNUNGEN UND ERKENNTNISSE AUS DEN WINTER-RAUHNÄCHTEN KÖNNEN JETZT, ZUR MITTE DES JAHRES UND RUND UM DIE SOMMERSONNENWENDE, ERNEUT BETRACHTET UND GENUTZT WERDEN. HIER SIND EINIGE SCHRITTE UND IDEEN FÜR DICH, WIE DU DIESE ERKENNTNISSE EINBINDEN KANNST!

1. RÜCKBLICK:

RAUHNÄCHTE-TAGEBUCH DURCHSEHEN: GEHE DEINE AUFZEICHNUNGEN DER WINTER-RAUHNÄCHTE DURCH. WELCHE ZIELE, TRÄUME UND INTENTIONEN HAST DU DAMALS FESTGEHALTEN?

ERREICHTE ZIELE: NOTIERE, WELCHE DEINER ZIELE DU BEREITS ERREICHT HAST UND WELCHE FORTSCHRITTE DU GEMACHT HAST.

UNERFÜLLTE ZIELE: IDENTIFIZIERE DIE ZIELE, DIE DU NOCH NICHT ERREICHT HAST, AN DENEN DU ARBEITEN MÖCHTEST ODER DIE DU KORRIGIEREN WILLST!

DIE SOMMERLICHEN RAUHNÄCHTE GUIDEBOOK

KONKRETE EINBINDUNG DER ERKENNTNISSE DER WINTER-RAUHNÄCHTE II

ANPASSUNG UND NEUAUSRICHTUNG

NEUE INTENTIONEN SETZEN: BASIEREND AUF
DEINER REFLEXION ODER SETZE NEUE
INTENTIONEN. NUTZE DIE ENERGIE DER
SOMMERSONNENWENDE, UM NEUE KRAFT ZU
GEWINNEN.

PRIORITÄTEN SETZEN: ENTSCHEIDE DICH, WELCHE
ZIELE UND PROJEKTE FÜR DIE ZWEITE
JAHRESHÄLFTE PRIORITÄT HABEN SOLLEN.

DANKBARKEITSRITUAL: NOTIERE, WOFÜR DU
DANKBAR BIST UND FEIERE DEINE BISHER
ERREICHTEN ZIELE!

UMSETZUNG:

AKTIONSPLAN ERSTELLEN: ERSTELLE EINEN
KONKRETEN AKTIONSPLAN FÜR DIE NÄCHSTEN
MONATE.

ÜBERPRÜFUNG: PLANE REGELMÄSSIGE CHECK-
INS, UM DEINEN FORTSCHRITT ZU ÜBERPRÜFEN
UND BEI BEDARF KORREKTUREN VORZUNEHMEN.

DIE SOMMERLICHEN RAUHNÄCHTE GUIDEBOOK

KONKRETE EINBINDUNG DER ERKENNTNISSE DER WINTER-RAUHNÄCHTE III

EINBINDUNG DER ERKENNTNISSE IN DEN ALLTAG

VISION BOARD: ERSTELLE EINE COLLAGE ODER EIN VISION BOARD, DAS DEINE ZIELE UND WÜNSCHE ABBILDET. NUTZE BILDER UND WORTE, DIE DEINE INTENTIONEN AUS DEN WINTER-RAUHNÄCHTEN DARSTELLEN.

TÄGLICHE RITUALE: INTEGRIERE KLEINE RITUALE IN DEINEN ALLTAG, WIE Z.B. MORGENDLICHER SPAZIERGANG, UM DICH AN DEINE ZIELE UND INTENTIONEN ZU ERINNERN.

JOURNALING: FÜHRE WEITERHIN EIN TAGEBUCH, IN DEM DU DEINE FORTSCHRITTE, ERKENNTNISSE UND HERAUSFORDERUNGEN FESTHÄLTST.

DIE SOMMERLICHEN RAUHNÄCHTE

GUIDEBOOK

ABSCHLUSS MIT DEM JOHANNIS-TAG

DER JOHANNISTAG AM 24. JUNI ERINNERT UNS AN DIE TRANSFORMIERENDE KRAFT DES LICHTS UND DES FEUERS. ES IST EIN TAG, AN DEM WIR UNS AUF DEN LICHTVOLLEN TEIL DES LEBENS FOKUSSIEREN UND DIE REINIGENDE ENERGIE DES FEUERS NUTZEN SOLLTEN. DIESER TAG MARKIERT AUCH DAS ENDE DER 3-TAGES-KALIBRIERUNG UND DEN BEGINN EINES NEUEN ENERGETISCHEN ZYKLUS. NUN IST DER WEG FREI FÜR DIE ZWEITE JAHRESHÄLFTE!

DIE SOMMERLICHEN RAUHNÄCHTE

GUIDEBOOK

WIE GEHT'S JETZT WEITER?

WIE DU SICHERLICH GEMERKT HAST, DREHT SICH IN DIESER ZEIT ALLES UM DIE PLANUNG DER ZWEITEN JAHRESHÄLFTE IN FORM VON MANIFESTATIONEN UND ZIELE.

DIESER MINI-KURS (ZEITLICH UNABHÄNGIG) ERGÄNZT DAS THEMA PERFEKT, DA ES DIREKT AN DEINE INTENTIONEN UND ZIELE ANKNÜPFT, DIE IN DIESEN ZEITEN GESETZT WERDEN.

DIE ALCHEMIE DES MANIFESTIERENS IST DER NÄCHSTE LOGISCHE SCHRITT, DA ES NUN NACH DER THEORIE UM DIE UMSETZUNG GEHT!

BISHER HAT DIE PARKPLATZ-MANIFESTATION IMMER FUNKTIONIERT, ABER BEI GRÖßEREN MANIFESTATIONEN HAST DU PROBLEME. AUCH DIE BISHERIGEN MANIFESTATIONSMETHODEN, WIE AFFIRMATIONEN UND MEDITATIONEN, BRINGE DICH NICHT ANS ZIEL.

DANN VERSTEHE, WELCHE ROLLE DEINE BISHERIGEN ERFAHRUNGEN UND DEIN UNTERBEWUSSTSEIN IN FORM DES NERVENSYSTEMS SPIELEN MIT DEN NEURO-CODES OF MANIFESTATION!

TICKET BUCHEN!

DIE SOMMERLICHEN RAUHNÄCHTE

GUIDEBOOK



This image shows a full page of handwriting practice paper. It features multiple sets of horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for letter height and placement. The background is white, and the lines are black. There is no text or other markings on the page.

DIE SOMMERLICHEN RAUHNÄCHTE

GUIDEBOOK



*Find me on
Instagram!*

DANKE FÜR DEINE ZEIT UND ENERGIE!

BIS BALD!

BY SONJA KOPPLIN