

KulturBüro Soest
im Kulturhaus Alter Schlachthof e.V.

Ulrichertor 4 | 59494 Soest
Telefon 02921 / 31101
mobil: 0176 62566173
info@kulturbuero-soest.de
www.kulturbuero-soest.de

Steuer-Nr. 343 / 5846 / 0026
Vereinsregister Arnsberg Nr. 70656
Geschäftsführer: Michael Osterhoff

Error

Rauhnächte-Circle mit Nadja Engling | 06.12.2026, 16 - 19:30 Uhr

Ein Ritual des Loslassens und Neubeginns

Sonntag, 06. Dezember 2026 | 16:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Strahlkraft Studios | 59494 Soest, Riga Ring 2-4

Tauche ein in die geheimnisvolle Zeit zwischen den Jahren – jene magischen Nächte, in denen das Alte sich wandelt und das Neue geboren wird. Die Rauhnächte sind die zwölf Nächte zwischen Weihnachten und dem 6. Januar. Seit jeher gelten sie als eine besondere Zeit des Übergangs – eine Zeit, in der wir innehalten, auf das vergangene Jahr zurückblicken, loslassen und uns bewusst fragen dürfen, was wir uns für das neue Jahr wünschen. In diesem besonderen Yogaworkshop verweben wir die uralte Tradition der Rauhnächte mit achtsamer Bewegung und Atmung. Gemeinsam bereiten wir das Ritual der 13 Herzenswünsche für das kommende Jahr vor. Was dich erwartet: - Eine sanft geführte Yoga-Flow-Reise durch das vergangene Jahr - Mit Reflexionsfragen und Impulsen zur Innenschau – begleitet von Momenten der Stille - Journaling-Phasen mit einem liebevoll gestalteten Workbook, um Erkenntnisse festzuhalten - Formulierung deiner persönlichen 13 Herzenswünsche für das kommende Jahr - Zum Abschluss ein magisches Lichtritual In dieser Zeit darfst du innehalten, loslassen, danken und neu ausrichten – Körper, Geist und Seele in Einklang bringen, um bewusst in das neue Jahr zu schreiten. Inklusive: Ein Rauhnachts-Workbook - zur Begleitung deiner inneren Reise während des Workshops - mit Wegweiser und Ritualen als Begleiter durch diese besondere Zeit Für wen: Für alle, die sich nach Tiefe, Achtsamkeit und bewusster Verbindung zu sich selbst sehnen. Du brauchst keine Yogakenntnisse mitbringen. Setz dich selber nicht unter Druck, wenn du es nicht jeden Tag schaffst. Diese Zeit soll keinen Stress in dir hervorrufen, sondern dir etwas geben! Ich freue mich SEHR auf Dich! Deine Nadja

65,00

Tickets: <https://www.eversports.de/org/activity/d42eecb-6d9c-4304-8f82-9b0a69c3fad4>

Anmeldung: <https://kalender-soest.de/kalender/177?dfxpath=/anmeldungen/new/53160?kid=177>

Veranstalter:
Strahlkraft Studios

Nadja Engling