



# Rauhnächte 2021 / 2022

- 25.12.2021 - 1. Rauhnacht:** 17:00 Uhr Zoom Meeting ca. 45 Minuten
- 26.12.2021 - 2. Rauhnacht:** geleitete Meditation per Sprachnachricht
- 27.12.2021 - 3. Rauhnacht:** geleitete Meditation per Sprachnachricht
- 28.12.2021 - 4. Rauhnacht:** geleitete Meditation per Sprachnachricht
- 29.12.2021 - 5. Rauhnacht:** geleitete Meditation per Sprachnachricht
- 30.12.2021 - 6. Rauhnacht:** geleitete Meditation per Sprachnachricht
- 31.12.2021 - 7. Rauhnacht:** 17:00 Uhr Zoom Meeting ca. 45 Minuten
- 01.01.2022 - 8. Rauhnacht:** geleitete Meditation per Sprachnachricht
- 02.01.2022 - 9. Rauhnacht:** geleitete Meditation per Sprachnachricht
- 03.01.2022 - 10. Rauhnacht:** geleitete Meditation per Sprachnachricht
- 04.01.2022 - 11. Rauhnacht:** geleitete Meditation per Sprachnachricht
- 05.01.2021 - 12. Rauhnacht:** 19:30 Uhr Zoom Meeting ca. 45 Minuten

Die angeleiteten Meditationen kannst du dir dann anhören und praktizieren, wenn es zeitlich für dich passt, du den Raum und die Ruhe dafür hast. Die online Meetings finden per zoom statt und werden nicht aufgezeichnet, also solltest du diese Zeit für dich reservieren.

Wenn dir mein Angebot zusagt, dann melde dich gerne an: [info@anbo-yoga.de](mailto:info@anbo-yoga.de)  
Teilnahmegebühr für alle 12 Rauhnächte sind 60€ / Person.  
Ich freu mich auf dich.

Herzliche Grüße  
Annette