



# Rauhnächte 2024 / 2025

20.12.2024 – Einführung Rauhnächte, 19:30 Uhr Zoom Meeting ca. 45 Minuten

25.12.2024 – 1. Rauhnacht: geleitete Meditation per Sprachnachricht

26.12.2024 – 2. Rauhnacht: geleitete Meditation per Sprachnachricht

27.12.2024 – 3. Rauhnacht: geleitete Meditation per Sprachnachricht

28.12.2024 – 4. Rauhnacht: geleitete Meditation per Sprachnachricht

29.12.2024 – 5. Rauhnacht: geleitete Meditation per Sprachnachricht

30.12.2024 – 6. Rauhnacht: geleitete Meditation per Sprachnachricht

31.12.2024 – 7. Rauhnacht: 16:00 Uhr Zoom Meeting ca. 45 Minuten

01.01.2025 – 8. Rauhnacht: geleitete Meditation per Sprachnachricht

02.01.2025 – 9. Rauhnacht: geleitete Meditation per Sprachnachricht

03.01.2025 – 10. Rauhnacht: geleitete Meditation per Sprachnachricht

04.01.2025 – 11. Rauhnacht: geleitete Meditation per Sprachnachricht

05.01.2025 – 12. Rauhnacht: 19:30 Uhr Zoom Meeting ca. 45 Minuten

Die angeleiteten Mediationen kommen als Sprachnachricht per mail zu dir und du kannst diese 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 75€ / Person.

Ich freu mich auf dich.

Herzliche Grüße und Namasté  
Annette