

# Cio fluas

## Monatsjournal für Frauen



# Dezember

Die weibliche Energiereise durch das Jahr

---

[www.ciofluas.de](http://www.ciofluas.de)

# Inhalt

- 3      **Gedanke des Monats**
- 4      **Begrüße die Göttin**
- 5      **Boten der Natur**
- 6      **Alle Elemente in uns**
- 7      **Dein Monat**
- 8      **Im Jahreskreis**
- 9      **Geschichte & Legenden**
- 10     **Brauchtum & Rituale**
- 11     **Magische Rituale**
- 12     **Magische Rohnächte**
- 14     **Resilienz im Jahreskreis -  
Inspiration des Monats**
- 17     **Danke!**
- 18     **Ausblick**

## Was bedeutet Ĉio fluas?

Es ist Esperanto\* und bedeutet “**alles fließt**”, aber vor allem bedeutet es für mich, eine Hommage an meinen Großvater, der nicht nur die Sprache, sondern vielmehr auch die Philosophie des Esperanto vertrat.

Geboren 1901 hatte er beide Weltkriege bewusst erlebt und vielleicht auch gerade wegen der drohenden Repressalien den idealistischen Gedanken einer neutralen und einfachen Sprache weiterverfolgt.

In seinem Beruf als Förster fand er auch seine Berufung. Hier konnte er seine freie Lebensphilosophie und die Liebe zur Natur zusammenbringen. Das einfache und natürliche Leben war das, was er uns gelehrt hat.

Sein Geist ist immer noch Bestandteil von mir und meiner Familie. Auch wenn wir die Sprache nicht mehr sprechen, die Liebe zur Natur und ihre Lehren ist geblieben.



\*Leicht erlernbare universal Sprache, für die Verständigung zwischen Menschen verschiedener Länder..

Nachweis Fotos, Bilder, Videos:

Canva | Canva KI

Youtube

Eigene Aufnahmen



## Dezember, die Wiedergeburt des Lichts

Der Dezember war seit jeher eine Zeit der stillen Festlichkeit. Die Nebel weichen der klaren, kühlen Luft, der Sternenhimmel öffnet sich und der erste Schnee fällt nicht nur auf die Erde, sondern auch auf unsere Gedanken und deckt all das Alte zu, das gehen darf.

Es ist die Zeit, den Blick zu heben, hin zu einer höheren Wirklichkeit. Wir spüren: Etwas Heiliges erwacht. Die unsichtbaren Helfer - Elfen, Wichtel, Engel, lichte Wesen - bereiten sich mit uns auf die Wiedergeburt des Christkinds und des Lichts vor. Kerzen leuchten, Tannenduft erfüllt die Räume, und etwas Geheimnisvolles liegt in der Luft.

Doch neben aller Vorfreude zeigt sich auch die Herausforderung dieser Tage: Abschließen, Loslassen, Schenken, Danken. Es ist die Schwelle zwischen Alt und Neu, der Moment, in dem wir Bilanz ziehen und gleichzeitig das Licht des kommenden Jahres begrüßen.

Diese Zeit lädt dich ein ein, alle Lebensbereiche in ihrer Ganzheit zu betrachten. Du hast viel gelernt in diesem Jahr. Du weißt nun besser, auf welchem Boden du stehst, was du bereits erreicht hast und wohin du dich weiterentwickeln möchtest. Mit jedem kleinen Schritt entsteht ein tragfähiger Weg unter deinen Füßen. Vertraue darauf, dass die Winde sich immer wieder zu deinen Gunsten drehen.

Frage dich immer wieder: Was bedeutet für mich Wohlgefühl, Lebensfreude, Erfüllung?  
Und richte deinen inneren Kompass danach aus. Denn nur du weißt wohin deine Reise gehen soll!



### Gedanke des Monats

Ich sehe das Licht.

Ich erahne die Unendlichkeit.

Ich weiß, ich bin mit der Schöpfung verbunden.

Nur scheinbar existiert eine Trennung zwischen dem Lebendigen und eine Trennung zwischen den Welten.

Die Energie des Dezembers gehört der Dunkelheit und dem Licht, das aus ihr geboren wird. Alles ruht. Auch du bist eingeladen, dich zurückzuziehen, fern vom Lärm der Konsumwelt und einzutauchen in die heilige Stille.

Finde deine Rituale, öffne dich für das Unsichtbare, denn in diesen Tagen ist der Schleier zur Anderswelt dünn. Verbinde dich mit deinen Ahnen, mit den Menschen um dich, vergebe und vertraue.

**Feiere das Licht. Feiere das Leben.**

Welchen Traditionen wir in dieser Zeit auch folgen, sie alle entspringen derselben Quelle: Liebe, innerer Einkehr, tiefer Hingabe und Dankbarkeit.

Wir legen die Schwere ab, danken dem Vergangenen, und öffnen voller Leichtigkeit die Hände für das Neue.



# Klarheit

## Vertraue dir selbst!

Ich bin gesegnet.

Ich bin die Essenz der Welt.

In mir ist die Kraft des Göttlichen verankert.

## Alles ist in dir!



## *Begrüße die Göttin in dir*

Die Welt liegt unter einem Schleier aus Licht und Schatten. Die Nächte sind lang, und in ihnen erwacht die Erinnerung an die alten Wintergöttinnen: **Frau Holle, Percht, Skadi, Cailleach**. Sie verkörpern die rauen Kräfte der Natur, den Übergang, die Klarheit und die stille Weisheit der Dunkelheit. Der Dezember gehört dem **Archetyp der Königin**, der Machtvollen, der Erdigen, der Wissenden. Sie führt nicht durch Lautstärke, sondern durch Präsenz. Sie nimmt ihren Raum ein, ohne sich erklären zu müssen. Sie kennt ihre Grenzen und achtet sie.

In dieser Zeit ruhen nicht nur die Wälder. Auch dein Inneres wird stiller. Wenn das alte Jahr in sich zusammensinkt, öffnet sich ein Raum zwischen den Welten und ein Raum in dir. Hier erwacht die Königin in dir, setzt ihre Krone wieder auf: nicht als Symbol von Macht über andere, sondern von Macht über dein eigenes Leben.

Der Schnee dämpft das Außen, damit du das Flüstern deiner inneren Weisheit wieder hören kannst. Du musst nicht wissen, wohin der Weg führt. Du darfst spüren, dass du geführt wirst.

Auch die **Nornen: Urd, Verdandi und Skuld**, die germanischen Schicksalsgöttinnen, sind den Wintermonaten zugeordnet. Sie sitzen am Weltenbaum **Yggdrasil** und spinnen die Fäden des Schicksals. Wie ein Rad, das sich dreht, wie ein Faden, der gewebt wird, so spinnen auch wir unser Leben weiter. In der Dunkelheit liegt kein Verlust. Sie ist der Beginn eines neuen Weges.

Die Wintergöttinnen stehen an deiner Seite, still wie der Atem des Waldes, sanft wie Schneeflocken auf deiner Haut. Sie halten den Raum, damit du dich selbst halten kannst.

## *Verbinde dich mit ihnen und ihren Fähigkeiten!*

### Aktiviere die Göttinnenkraft in dir und verankere die weibliche Weisheit.

Nimm über deine Füße Kontakt zum Boden auf. Spüre die Erde, die dich trägt.

Lege eine Hand auf deinen Unterbauch und atme ruhig und weich in deinen Bauch hinein.

Wenn du dich verbunden fühlst, sage im Inneren:

*„Ich bin geschützt.*

*Ich unterscheide, was zu mir gehört.*

*Ich entscheide, was mich berührt.“*

Stell dir einen feinen, leuchtenden Filter um dich vor, nicht als Mauer, sondern als klare Grenze.

Alles Nährende darf zu dir fließen, alles andere bleibt sanft außerhalb.

Vertraue deinem inneren Wissen. Die Göttinnen stehen hinter dir. Die Königin in dir führt dich.







## *Boten des Himmels*

### **5. Dezember – der kalte Mond:**

Der Wintervollmond ein weiterer Supermond, der Klarheit schenkt. Er wirkt wie ein Spiegel. Er beleuchtet, was noch offen ist und was du nicht mit ins neue Jahr nehmen willst. Er lädt dich ein, Ballast abzuwerfen, Gedanken, Erwartungen und alte Rollen.

### **20. Dezember – die zweitlängste Nacht des Jahres:**

Der letzte Neumond des Jahres ist wie eine leere Seite. Hier beginnt das Neue, still, im Inneren, bevor es sichtbar wird. Er ist ein Moment, um Samen zu setzen, nicht Ziele zu forcieren. Öffne dich dem, was entstehen will. Du musst nicht wissen, wie es geschieht, nur, wofür.

**Schütze (bis 21.11.):** Die Zeit des Wissens, Erkennens und des Aufbruchs. Du kannst über deine bisherigen Grenzen hinauswachsen, nicht durch Druck, sondern durch Vertrauen. Gehe voran.

**Steinbock (ab 22. Dezember):** Dich erwartet eine erdende Umgebung, die deinen tiefsten Herzenswunsch entstehen lässt. Er führt dich vom Träumen ins Tun – Schritt für Schritt.

## *Krafttier des Monats*

### **In der AUSRICHTUNG liegt die Kraft**

Der Falke fliegt in dein Leben und bringt dir Klarheit, Fokus und Willenskraft.

Fliegst du orientierungslos durch die Lüfte oder siehst du zu Boden, um das zu finden, wonach du suchst? Weißt du, wonach du suchst? Fokussiere dich. Fokussiere dich auf die Fragen und die Antworten werden kommen. Sie sind da und kommen jetzt leicht zu dir.

Jetzt findest du heraus, was du wirklich willst. Was wirklich Deines ist. Wenn du das weißt, dann fällt auch der Fokus leicht. Alle deine Zellen sind dann darauf ausgerichtet.

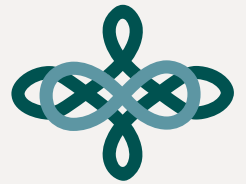
Jetzt ist die Kraft da, dein Leben so zu verändern, dass nur mehr die Dinge in deinem Leben sind, die du auch wirklich willst. Also: Was willst du? Was willst du leben? Was willst du verändern? Was willst du sein? Was willst du anderen geben? Was willst du teilen? Was willst du vertreten?

**Verbinde dich. Lebe dich und verwirkliche dich.**

– Kathrin Sieder –



# Alle Elemente in uns



## Verbinde dich mit den vier Elementen Wasser, Erde, Luft und Feuer!

Im Dezember wirken die Elemente wie stille Verbündete. **Erde** gibt Halt, wenn alles zur Ruhe kommt. Sie erinnert dich daran, dass Wurzeln kraftvoller sind als Tempo. **Wasser** lädt ein, Gefühle zu klären und Innenschau zu halten. Es spült leise fort, was nicht mit ins neue Jahr darf. **Luft** bringt die Klarheit der Winterluft: klare Gedanken, klare Worte, klare Absichten. **Feuer** schenkt Wärme und Licht, wenn die Tage dunkel sind, ein Funke, der Hoffnung bewahrt. Gemeinsam erinnern sie daran: Altes darf sinken, Neues entstehen.

### Mineralien & Farben:

Die Farben des Dezembers sind **Tiefblau, Weiß und Gold**. Blau für Stille und Rückzug, Weiß für die Reinheit eines unbeschriebenen Anfangs, Gold für die innere Flamme, die selbst im Dunkeln leuchtet. Mineralien wie **Bergkristall** (Klarheit), **Mondstein** (Intuition) und **Obsidian** (Schutz) begleiten diese Zeit. Sie wirken wie stille Wegweiser: klären, was wesentlich ist, schützen das Herz und öffnen den Blick für das, was im Inneren wächst.



### Pflanzen & Kräuter:

Im Dezember begegnen uns Pflanzen der Erinnerung und der Erneuerung.

**Tannen und Fichten** stehen für Beständigkeit, sie bleiben grün, auch wenn alles ruht. Die zarten Winterblumen tragen besondere Botschaften: **Weihnachtsstern**, **Christrose** erinnern uns daran, dass das Licht wächst, wenn es geteilt wird. Die **Amaryllis** trägt die Energie des Mutig-Seins. Sie öffnet ihre prachtvolle Blüte erst dann, wenn der Rest der Natur schweigt, ein Zeichen für Selbstentfaltung und Präsenz und **Misteln** stehen für den Übergang zwischen den Welten und erinnern an die Magie des Unsichtbaren.



### Düfte & Räucherwerk:

Die Düfte des Dezembers sind erdend, beruhigend und auf das Wesentliche ausgerichtet. **Weihrauch**, **Salbei** und **Beifuß** reinigen den Raum und das innere Feld und öffnen den Raum für das Heilige, **Myrrhe** führt nach innen, **Zedernholz** verankert und schützt. Es entsteht durch den Duft ein Zwischenraum, ein Moment, in dem Vergangenheit loslässt und Zukunft hereinkommt, der sagt: "Lass leicht werden, was dich schwer macht."



### Monatsrunen - der alte Pfad:

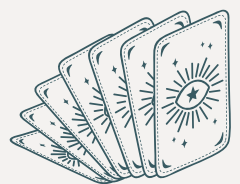
**Wunjo**: Reine, bedingungslose Freude, die einfach aus sich heraus entsteht.

**Jera**: Alles hat seine Zeit, alles braucht seine Zeit. Jede Entwicklung ist die Summe aus vielen Aktionen sowie Momenten des Abwartens und Handelns. Achte den Zyklus für dein natürliches Wachstum.



### Tarot:

**Der Gehängte** steht für Opfer, Perspektivwechsel und Loslassen. Im Dezember kann es eine Zeit sein, in der man innehalten und die eigene Perspektive überdenken sollte. Es ist wichtig, alte Muster loszulassen und offen für neue Einsichten zu sein. Er ermutigt dazu, Geduld zu haben und die Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.



Wir stehen in Verbindung mit den Elementen der Natur - sei es durch Pflanzen, Mineralien, Farben oder anderer Symbolen und Symboliken. Mit welchen fühlst du dich verbunden? Ich lade dich ein, deine eigene Identität in den verschiedenen Facetten zu erkunden. Was spricht dich an, was möchtest du vertiefen?





👉 Folge dem Blog @ciofluas, der dich durch die stille, leuchtende Zeit begleitet. 🌿

🕒 Feiertag gesetzl.

🌕 Vollmond

❄️ Portaltage

🟡 Fest- & Gedenktage

🌑 Neumond

🕒 Lostage



Advents-sonntags Rituale



Adventskalender

# Mein Dezember 2025

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	1	2	3	🕒	🌕 4	🌕 6
		Lostag				
7	8 ❄️	9 ❄️	10	11	12	13 🌿
	Beginn der Sperrnächte					
14	15	16	17	18	19	20 🌑
						Ende der Sperrnächte
21 🟡	22 🐉	23	24 🌿	25 🕒	26 🕒	27
28	29 ❄️	30	31 🎆			
		🕒				

Das habe ich von mir gelernt:

Dafür bin ich dankbar:

Das lasse ich ab jetzt einfach sein!

# Im Jahreskreis Feier-, Fest- & Gedenktage



Der Dezember ist ein magischer Monat, voller Traditionen, Feste, Bräuche und kleiner Geheimnisse. Fast jeder Tag hat eine eigene Bedeutung oder erzählt eine besondere Geschichte. Gönn dir jeden Tag eine kleine gemütliche Auszeit, vielleicht mit einer Tasse Tee, und entdecke, welche spannenden Hintergründe sich Tag für Tag verbergen.



[Adventskalender Link→](#)



Kleine Kurzübersicht der bekanntesten Tage und ihrer Tradition:

4. **Barbara-Tag:** Zum Gedenken an die Heilige Barbara werden an diesem Tag Zweige von Obstbäumen in ein Gefäß mit Wasser gestellt. Wenn diese an Weihnachten blühen, verheißt das Glück für das kommende Jahr.
6. **Nikolaustag:** In Gedenken an den Heiligen Nikolaus werden über Nacht die geputzten Stiefel vor die Haustür oder das Fenster gestellt. Am nächsten Morgen finden die Kinder Süßes, Obst, Nüsse oder auch eine Rute.
8. Heute begegnen sich im Brauchtum drei spirituelle Wege: **Mariä Empfängnis**, der **Bodhi-Tag** und der **Beginn der Sperrnächte**, sie alle stehen für Einkehr, inneres Licht und den Beginn von Neuem.
13. Am Tag der **heiligen Lucia** wird das Licht gefeiert, als Zeichen der Hoffnung, das die Dunkelheit durchbricht und uns daran erinnert, Licht für andere zu sein. Mädchen tragen Lichterkränze und bringen Getreidesaat aus, die für das kommende Jahr Glück und einen gute Ernte symbolisieren sollen.
21. Heute verbinden sich **Wintersonnenwende**, **Julfest** und **Thomastag**, drei Traditionen, die das Wiederkehren des Lichts feiern und uns daran erinnern, dass aus der tiefsten Dunkelheit neues Leben und Hoffnung erwachsen.
24. Die Tage vom 24. bis 26. Dezember markieren im Jahreskreis eine Zeit des heiligen Wandels: In der **Heiligen Nacht** öffnet sich ein Raum des Staunens und der inneren Stille, an dem das Licht neu geboren wird. Der **25. Dezember** steht für die Ankunft dieses Lichtes in der Welt, ein Symbol für Vertrauen, Neubeginn und das Wunder des Lebens. **Am 26. Dezember** wendet sich dieser Impuls nach außen: Das empfangene Licht soll geteilt, weitergetragen und in Taten verwandelt werden. So erinnern uns diese drei Tage daran, dass Frieden im Inneren beginnt, in der Gemeinschaft wächst und schließlich in die Welt hinausstrahlt.
31. Der 31. Dezember ist ein Tag des Übergangs – wir lassen Altes los, danken für das Gewesene und öffnen unser Herz für das Neue.



# Geschichte & Legende



**Der Advent - eine Reise, die uns lehrt,  
dass das wahre Licht nicht von außen kommt, sondern in uns selbst entsteht**

Nach dem **Totensonntag** beginnt eine Zeit, die uns jedes Jahr aufs Neue berührt: der **Advent**. Das Wort „Advent“ stammt aus dem Lateinischen *adventus* und bedeutet Ankunft, **die Ankunft des Lichts**. Während draußen die Dunkelheit wächst und die Tage kürzer werden, kehrt in uns eine andere Bewegung ein. Wir entzünden Kerzen, wir zünden Lichter in unseren Fenstern und unseren Herzen an. Nicht, um die Dunkelheit zu bekämpfen, sondern um ihr zu begegnen.

Die Adventszeit ist eine Einladung zur Achtsamkeit. Sie ist eine Zeit des langsamen Erwachens, des stillen Zur-Ruhe-Kommens und des geduldigen Wartens. In den Räumen unserer Häuser breitet sich eine besondere Atmosphäre aus: der Duft von Gebäck, das Funkeln von Lichtern, das Flüstern von Erwartung. Etwas möchte wachsen. Etwas in uns bereitet sich vor.

Vielleicht ist es kein Zufall, dass der Advent genau **28 Tage** dauert, so lang wie **ein Mondzyklus**. Der Mond baut in dieser Zeit seine Energie ab und wieder auf. Auch wir brauchen im Durchschnitt 28 Tage, um neue Verhaltensmuster zu verankern und Veränderungen wirklich in uns zu integrieren. Der Advent ist also nicht nur eine Vorbereitungszeit auf ein Fest; er ist eine **Zeit des inneren Wandels**. Eine Phase, in der wir uns neu ausrichten können. Während wir täglich zur To-do-Liste greifen, erinnert uns der Advent daran, dass nicht alles erledigt werden muss – manches möchte erspürt werden.

Die Adventszeit eine der ältesten spirituellen Phasen des Kirchenjahres. Schon im 5. Jahrhundert fasteten Menschen in den Wochen vor Weihnachten, um sich innerlich zu reinigen und auf das Fest auszurichten. Ursprünglich dauerte diese Zeit bis zu sechs Wochen, erst später wurden daraus vier. Vier Wochen. Vier Schritte. Ein Weg, der in die Stille führt und schließlich in das Licht.

Als Symbol dieser Zeit begleitet uns bis heute: der **Adventskranz**. Viele sehen in ihm lediglich eine dekorative Tradition, doch seine Wurzeln sind viel älter. Ursprünglich als **Jul-Kranz**, war er ein kraftvolles Sinnbild für den Jahreskreis der Natur. Der immergrüne Kranz aus Zweigen steht für das ewige Leben, für die Kraft, die selbst im tiefsten Winter nicht vergeht. Jede der vier Kerzen repräsentiert eine Jahreszeit, ein Element und eine Himmelsrichtung. Sie erinnern uns an Balance, an Stabilität, an die tragenden Säulen, die wir brauchen, wenn Neues entstehen möchte.

Unsere Tradition des Adventskranzes, als auch des Adventskalenders, entstand 1839 in einem Hamburg Waisenhaus. Johann Wichert, hängte dort ein Wagenrad auf mit 24 Kerzen: vier große für die Adventssonntage und zwanzig kleine für die Tage dazwischen. So wurde den Kindern die Zeit verkürzt.

Auch andere Bräuche, die wir heute lieben, tragen alte Bedeutungen in sich. Die ersten Adventskalender, ohne Kerzen, waren nichts weiter als Strichlisten an Türen, aber auch sie halfen, die Zeit bis zum erwachen des Licht zu zählen. Das Plätzchenbacken geht auf Winterrituale zurück, in denen süßes Gebäck als Gabe für gute Geister diente. Und die Lichter in den Fenstern waren früher ein Zeichen für Reisende: „Hier findest du Schutz und Wärme.“

All diese Gesten haben einen gemeinsamen Kern: Sie schenken Orientierung in der Dunkelheit. Sie erinnern uns daran, dass Licht nicht plötzlich erscheint. Es wächst. Kerze für Kerze. Tag für Tag. Vielleicht ist es genau das, was der Advent uns heute schenken möchte: einen Moment des Innehaltens. Eine Rückkehr zu uns selbst. Einen Blick nach innen. Mit jeder Kerze, die wir anzünden, laden wir uns ein, eine Frage zu stellen: Welches Licht möchte in mir geboren werden? Was darf gehen? Was darf wachsen?

**Der Advent ist nicht nur die Vorbereitung auf Weihnachten.  
Er ist die Vorbereitung auf unser eigenes Licht.**





## Brauchtum & Rituale



### Magie der Winterzeit: Jul, Sol Invictus, Weihnachten & Rauhnächte

Die dunkelste Zeit des Jahres hält die Welt in einem stillen Atemzug. Ein Schleier aus Licht und Schatten legt sich über die Tage, und die Nächte scheinen endlos. In dieser heiligen Tiefe beginnt **Jul, das Fest der Wiedergeburt des Lichtes**. Seit uralten Zeiten entzündeten Menschen in diesen Tagen Feuer, holten immergrüne Zweige ins Haus und schmückten einen Baum. Nicht aus Dekoration, sondern aus **Ehrung**: Der Baum war der **Weltenbaum, Yggdrasil**, Symbol für die Verbindung zwischen den Welten. Die roten Kugeln waren einst Äpfel des Lebens, die goldenen Nüsse Zeichen der Weisheit, und die Strohsterne erinnerten an kleine Sonnenräder. Man glaubte, dass sich die Lebenskraft der Natur im Immergrün zurückgezogen hatte und durch das Schmücken wieder in den Wohnraum zurückkehrte.

Mit der **Wintersonnenwende** beginnt die Rückkehr des Lichts. Die Sonne steht still, ehe sie ihren Weg zurücknimmt. „Yule“ (Jul) stammt vom Wort hweol – dem Rad – und so hielten unsere Vorfahren in diesen Nächten die Räder der Welt an: Spinnräder, Wagenräder, Mühlräder. Erst nach den **zwölf heiligen Nächten** sollte das Jahresrad wieder angestoßen werden. Ein großes Holzscheit Julblock oder der strohgebundene Julbock, brannte während dieser Zeit und trug Gebete, Wünsche und neue Visionen in das kommende Jahr.

Mit dem Christentum änderte sich nicht die Symbolik, sondern nur die Sprache. Aus den Festen Jul und **Sol invictus**, Fest des „unbesiegbaren Sonnengottes“, wurde die **Geburt des Lichtes in Gestalt Christi**. Was einst die Wiederkehr der Sonne feierte, wurde nun zum Zeichen der Hoffnung und des Neubeginns durch den Sohn Gottes. Am **Heiligen Abend**, dem 24. Dezember, halten wir inne und warten auf die Ankunft. Der 25. Dezember feiert dann die Ankunft des Lichtes, und der 26. Dezember erinnert an die Dankbarkeit für das Leben, das uns trägt. Die alten Bräuche jedoch blieben: der geschmückte Baum, das Licht, das in der Dunkelheit entzündet wird, das Immergrün, das Leben verspricht.

So wurde es Brauch, dass sich mit dem ersten Weihnachtstag die **Rauhnächte, die zwölf Nächte** außerhalb der Zeit, öffnen. Man glaubte, dass in diesen Nächten die Schleier zur Anderswelt dünn sind, dass Träume Botschaften tragen und die Geister durch die Welt ziehen. Wie auch schon in alter Zeit mit der Sonnenwende räucherten die Menschen Häuser und Stallungen, legten Gaben vor die Tür und lauschten den Zeichen des kommenden Jahres. Jede Nacht galt einem Monat des neuen Zyklus. Wenn wir heute in dieser Zeit ein Tagebuch führen, unsere Träume aufschreiben und innere Bilder sammeln, folgen wir derselben uralten Intuition: dass die Seele in der Stille spricht.

Heute ist in kraftvolles Ritual in den Rauhnächte das verbrennen der **13 Wünsche**. Noch im Advent formulierst du deine Wünsche fürs neue Jahr, schreibst sie auf kleine Zettel und sammelst sie in einem Säckchen. In jeder Raurnacht verbrennst du einen Wunsch, ohne ihn zu lesen und übergibst ihn dem Universum. Der letzte, der übrig bleibt, ist der, um den du dich selbst kümmerst, als Erinnerung: Du bist Mitschöpferin deines Lebens.

Diese Zeit lädt uns ein, langsamer und achtsamer zu werden. Bedenke, alles in unserem Leben ist miteinander verwoben wie ein Mobile. Ziehen wir an einem Faden, bewegt sich das Ganze. Frage dich bei allem tun: Wo und mit wem leuchten Sinn und Begeisterung in meinem Leben?

**So wird Weihnachten, ob als Geburtsfest Christi oder als Wiederkehr der Sonne,  
zur gleichen Botschaft:**

**Das Licht kehrt zurück. Immer. Auch in dir.**



# Rituale & Magie

## Im heiligen Ritual der Nacht findet die Seele ihren Ursprung

**Yule - Komm in die Nacht:** *Gebetsgesang (Englisch) by Lisa Thiel | Bunny Lo Video*

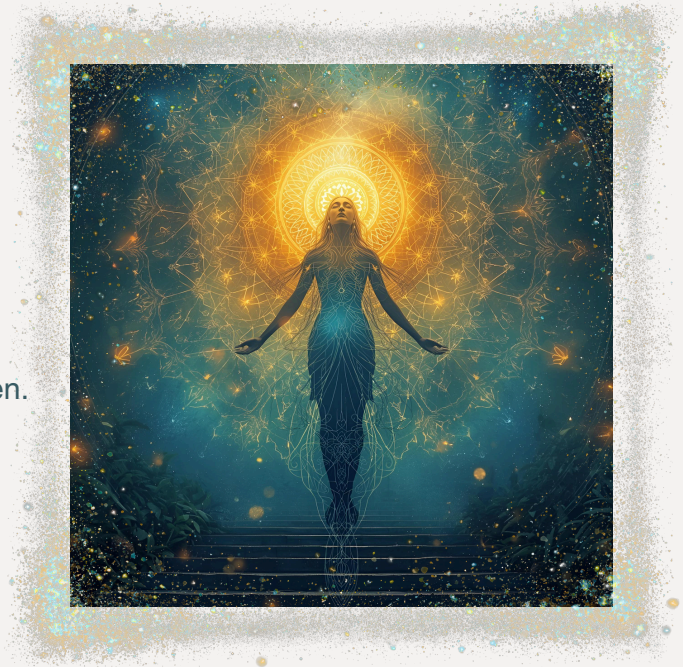
**Komm in die Nacht und du wirst das Licht finden,  
das dich zu deinen Träumen bringt.**

**Komm in die Nacht, lass deinen Geist fliegen,  
im Feld der unendlichen Möglichkeiten.**

In der längsten Nacht suchen wir nach dem Licht  
und finden es tief in uns.  
Öffne deine Augen, um das Weisse anzunehmen,  
und sieh das Licht deiner eigenen Seele leuchten.

Hüll dich in den Mantel der sternenreichen Dunkelheit,  
mein Kind, und du wirst den Mittelpunkt aller Dinge finden.  
Denn aus diesem Raum der tiefsten Dunkelheit  
entspringt das ewige Leben.

Wenn du also diesen Funken findest  
wenn du in der Dunkelheit träumst  
halte ihn nah an deinem Herzen und wisse  
alles, was du siehst, ist alles, was sein kann  
wenn du die Träume deiner Seele zur Welt bringst.



## Winterritual - Das Bad der Königin *Begleitmusik by Haven for Witches*

Tauche ein in dein heiliges Ritual.  
Erwärmte Milch verbindet sich mit Rosenöl und Honig.  
Ein Geschenk für deine Haut, ein Segen für deine Seele.  
Rosenblätter gleiten auf dem Wasser wie sanfte Boten der Liebe.

Zünde Kerzen an.  
Lass das Licht der Kerzen wie kleine Sterne um dich herum erstrahlen.  
Die Musik trägt dich nach innen, dorthin, wo Ruhe wohnt.

Spüre das Wasser, den Duft, die Wärme.  
Nimm deinen Körper wahr wie ein Tempel, der dich durchs Leben trägt.

Wenn du das Bad verlässt, nimm ein weiteres Ritual in deinen Alltag auf.  
Eine liebevolle Handlung, nur für dich.  
Wiederhole sie täglich, achtsam und voller Zärtlichkeit.

Ehre dich.  
Sei gut zu dir.  
**Die Königin in dir ist erwacht.**

1 Liter Milch  
1 Tasse Honig  
10 Tropfen Rosenöl  
Rosenblätter  
Musik deiner Wahl  
Räucherstäbchen  
Kerzen

„Ich ehre meinen Körper als heiligen Tempel.  
Ich bin Liebe, Schönheit und Ruhe.  
Mit jedem Atemzug erwacht die Königin in mir.“

# Gedanken der zwölf heiligen Nächte

Wenn das alte Jahr still wird, öffnen sich die Rauhnächte, eine Zeit zwischen den Zeiten. In diesen zwölf Nächten kannst du Altes loslassen, Neues einladen und deiner inneren Weisheit lauschen. Jede Rauhnacht steht für einen Monat des kommenden Jahres und trägt eine besondere Qualität. Lass dich von den Impulsen durch die Rauhnächte führen und öffne dich für die Energie jeder einzelnen Nacht.

Zünde eine Kerze an, schreibe deine Gedanken in dein Journal und lausche den Botschaften, die sich zeigen. In der Stille der Rauhnächte flüstert das Leben dir zu, wer du werden kannst!

## 1. Nacht – Stille (Januar)

Ankommen. Atmen. Spüren. Vertraue darauf, getragen zu sein.

Impuls: *Welche Stimme in mir möchte ich wieder hören, wenn ich wirklich still werde?*

## 2. Nacht – Frieden (Februar)

Finde Harmonie mit dir selbst. Alles beginnt in deinem Inneren.

Impuls: *Wo darf ich Frieden schließen, mit mir selbst, mit anderen oder mit meiner Vergangenheit?*

## 3. Nacht – Aufbruch (März)

Die Kraft in dir erwacht. Folge deinem inneren Ruf.

Impuls: *Wohin ruft mich meine innere Kraft im neuen Jahr?*

## 4. Nacht – Neugierde (April)

Öffne dich für das Neue. Wachstum beginnt mit einem Schritt.

Impuls: *Wofür möchte ich mich öffnen, wenn ich Veränderung zulasse?*

## 5. Nacht – Strategie (Mai)

Erkenne deine Herzensziele. Klarheit entsteht aus Verbindung.

Impuls: *Welche Ziele sind so wichtig, dass ich sie nicht länger aufschieben möchte?*

## 6. Nacht – Aktivität (Juni)

Deine Entfaltung führt zu Entscheidungen. Handeln darf leicht sein.

Impuls: *Welcher nächste Schritt fühlt sich leicht und richtig an?*

## 7. Nacht – Gesellschaft (Juli)

Beziehungen prägen deinen Weg. Gib und empfangen in Balance.

Impuls: *Welche Beziehungen nähren mich und welchen darf ich mehr Raum geben?*

## 8. Nacht – Fülle (August)

Du bist im Übergang zur Ernte. Erkenne, was schon da ist.

Impuls: *Wo ist bereits Fülle in meinem Leben und wo darf ich sie bewusster annehmen?*

## 9. Nacht – Intuition (September)

Vertraue deiner inneren Stimme. Sie kennt deinen Weg.

Impuls: *Was sagt meine Intuition noch bevor mein Kopf beginnt zu denken?*

## 10. Nacht – Ernte (Oktober)

Lass los, was gehen darf. Gib dem Neuen Raum.

Impuls: *Was darf ich dankbar abschließen, damit Neues entstehen kann?*

## 11. Nacht – Dankbarkeit (November)

Deine Wurzeln tragen dich. Erkenne deine Fülle.

Impuls: *Wofür kann ich heute aus tiefstem Herzen Danke sagen?*

## 12. Nacht – Weisheit (Dezember)

Verabschiede das Alte in Frieden. Du bist bereit.

Impuls: *Welche Erkenntnis darf mich ins neue Jahr begleiten?*

R  
a  
u  
h  
n  
ä  
c  
h  
t  
e



# Rituale

## in den

## Rauhnächten

Befreie das Alte!



### Nimm dir Zeit für Dich!

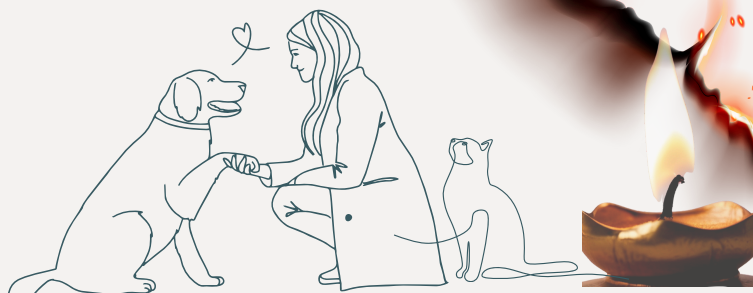


Komm zu dir selbst!



Sende deine Wünsche  
an das  
Universum

Tue dir was Gutes!

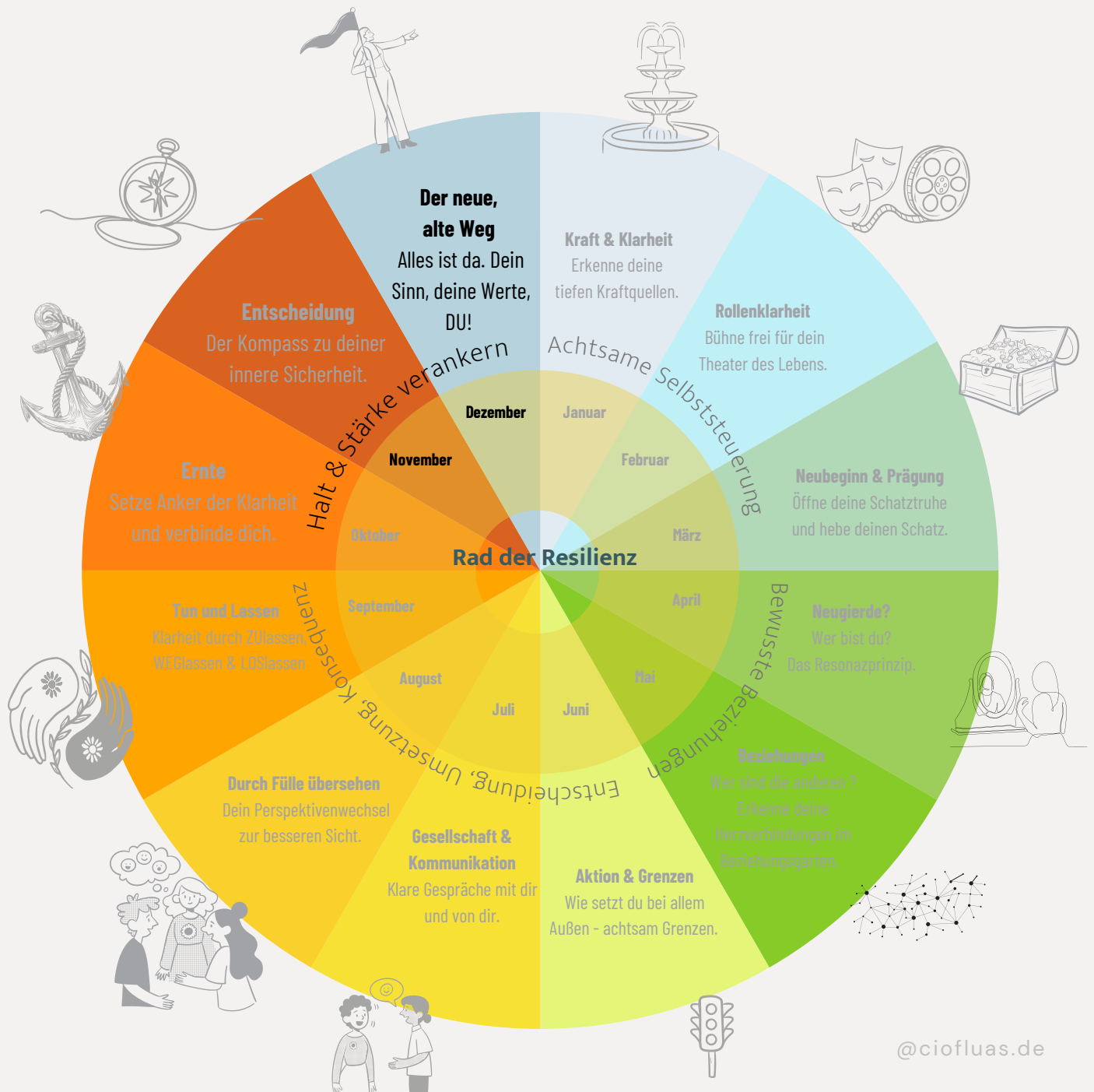


Bedenke auch der tierischen Freunde!





# Inspirationsweg zur inneren Stärke im Jahreskreis



@ciofluas.de

**Folge der inspirierten Reise durch das Rad der Resilienz,  
um deine weibliche Kraft und Stärke zu entfalten.  
Gestalte dein Leben voller Freude und Leichtigkeit.**

# Dein neuer Weg, deine neue Lebensqualität!

Was bedeutet für dich Wohlgefühl,  
Lebensfreude, Erfüllung und Glück?

Wenn du dir das beantworten kannst,  
richte dein Leben nach vorne aus:  
Wohin soll die Reise gehen?



Der Dezember lädt dich ein, innezuhalten. Er ist der Monat, in dem wir Altes abgeben und Neues empfangen. Eine Zeit der Vorbereitung auf das, was kommen möchte.

Vieles in unserem Leben kann uns durcheinanderwirbeln. Und oft erkennen wir nicht sofort, wohin uns eine Situation führen will. Wer sich durch große oder kleine Herausforderungen hindurcharbeitet, begegnet unweigerlich tiefgehenden Prüfungen:

Unserer inneren Fähigkeiten, unsere Belastbarkeit und unser Mut, Veränderungen zuzulassen, werden sichtbar. Veränderung braucht Zeit, Geduld und einen klaren, realistischen Plan.

Alles in unserem Leben ist miteinander verbunden, wie ein Mobile. Ziehen wir an einem Strang, bewegt sich das Ganze. Deshalb lohnt es sich, nicht nur einzelne Bereiche zu betrachten, sondern das große Ganze zu sehen, den Rhythmus unseres Lebens.

Die letzten Monate hast du genutzt, um dich selbst besser kennenzulernen. Du weißt inzwischen:

- auf welchem Boden du stehst
- wie viel du bereits geschafft hast
- was du erreichen kannst

Die zwölf Stufen, die dich begleitet haben, gaben dir die Möglichkeit, alle Lebensfelder als Einheit zu sehen. Denn die einzelnen Facetten deines Lebens spielen nicht nur zusammen – sie formen die Grundlage für dein Wohlgefühl, aber auch für dein Unwohlsein.

Wenn du kleine, kontinuierliche Schritte gehst, entsteht ein stabiler Weg unter deinen Füßen. Mit jedem Schritt wächst dein Vertrauen. Du weißt: Es wird immer wieder günstigere Winde geben, die dich vorantragen.

Jetzt, im Dezember, darfst du innehalten und deine Lebensqualität neu prüfen. Nimm dir bewusst Zeit, wäge ab, gewinne Klarheit und beginne. Manchmal bedeutet das, seinen ganzen Mut zusammenzunehmen und über den eigenen Schatten zu springen.

# Dein Zukunfts-Board für mehr Klarheit

Ein Zukunfts- oder Vision-Board ist nicht einfach nur eine Collage. Es ist ein kraftvolles Werkzeug, das dich dabei unterstützt, deine innere Ausrichtung sichtbar zu machen. Du hältst fest, wohin du wachsen möchtest, nicht, was du „leisten musst“.

Was in deinem Kopf und Herzen ist, machst du sichtbar, indem du Bilder dazu findest.

1.

## Finde deinen Fokus

Nimm dir 10–15 Minuten Zeit und beantworte schriftlich:

- Was wünsche ich mir mehr in meinem Leben?
- Was darf gehen?
- Was möchte ich fühlen – nicht nur erreichen?

Wichtig: Nicht „Was muss ich tun?“, sondern „**Wie möchte ich leben?**“

2.

## Sammele deine Bilder und Symbole

Nutze Magazine, Ausdrücke, Pinterest, eigene Fotos oder Worte. Wähle nur Bilder, die in dir ein gutes Gefühl auslösen oder ein Sehnsuchtsmoment berühren.

Tipp: Es geht nicht um „perfekte“ Bilder – sondern um Resonanz.

3.

## Ordne deine Lebensbereiche

Lege deine Bilder grob in diese Bereiche:

- Selbstfürsorge & Körper
- Beziehungen & Verbundenheit
- Berufung & Kreativität
- Lebensfreude & Abenteuer
- Ruhe & Erholung



Spüre dabei immer wieder rein:

„**Fühlt sich das nach mir an oder nach einem Erwartungsbild von außen?**“

4.

## Erstelle dein Vision-Board

Platziere alles auf einem Karton, einem Poster oder digital (z. B. Canva, PowerPoint o.ä.).

Lass dabei Platz für Luft und Entwicklung. Dein Vision-Board ist eine Einladung, kein Stundenplan.

5.

## Gib deinem Board eine Überschrift

Ein Satz wie:

- „Ich erlaube mir ein erfülltes Leben.“
- „Ich vertraue dem Weg, der sich zeigt.“
- „Ich wähle Leichtigkeit.“



6.

## Stelle oder hänge dein Board sichtbar auf

Dort, wo du täglich Blickkontakt hast: Arbeitsplatz, Schlafzimmer, Spiegel.

Schau es bewusst an und frage dich:

„**Welchen kleinen Schritt kann ich heute tun, der mich diesem Gefühl näherbringt?**“

★ Hinweis: Dein Vision-Board ist ein lebendiges Dokument.

Du darfst Dinge austauschen, ergänzen oder entfernen, wenn du dich weiterentwickelst.



# DANKE!

**Ein Kreis schließt sich – und ein neuer öffnet sich.**

**Danke**, dass ihr mich durch dieses Jahr begleitet habt. Danke für eure Worte, eure Gedanken, eure Inspirationen. Alles, was wir gemeinsam geteilt haben, hat dieses Journal zu dem gemacht, was es heute ist - lebendig, voller Herz und getragen von eurem Sein.

**Nun legt sich ein Kapitel zur Ruhe.**

Doch in jedem Ende liegt ein Anfang, leise und verheißungsvoll. Aus dem Alten wächst das Neue, so wie es der ewige Kreislauf des Lebens lehrt: Werden, Wandeln, Weitergehen.

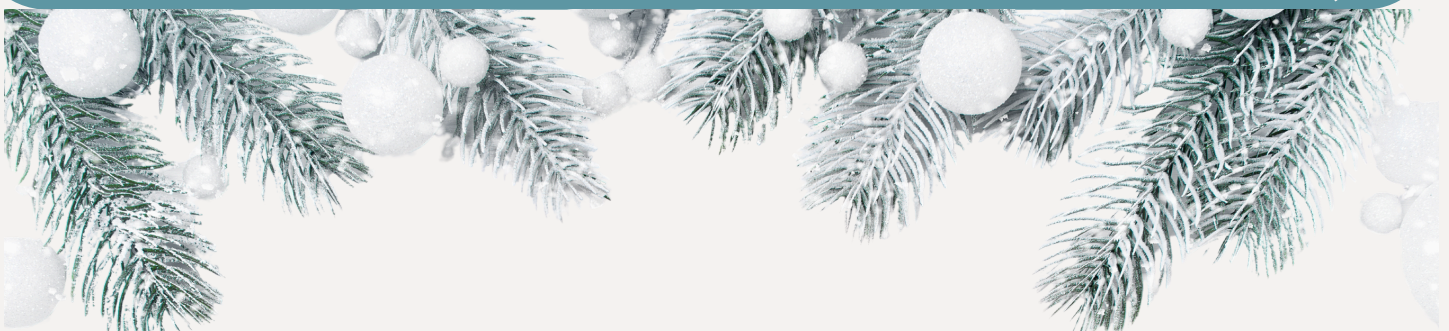
Wenn ihr weiterhin mit mir durch die Zeit reisen möchtet und die Geheimnisse des Jahreskreises, altes Wissen, kleine Rituale und magische Impulse, dann bleibt einfach dabei. Speichert euch den [Link zur Webseite](#), um Monat für Monat Neues über das Alte zu entdecken, das nie seine Kraft verliert.

Vielleicht ruft euch ja auch das **neue Programm**, das auf der letzten Seite näher beschrieben ist. Es lädt euch ein, tiefer in die verschiedenen Themen einzutauchen und sie bewusst wirken zu lassen.

Wenn du mehr erfahren möchtest oder Fragen hast, freue ich mich über jede Nachricht, egal auf welchem Kanal du mich erreichst.

**Dein Weg ist willkommen. Dein Sein ist genug.**

**Auf ein neues Kapitel voller Licht, Wandlung und leiser Wunder.**



*Eine entspannte Adventszeit und gesegnete, frohe Weihnachten!*

In der Stille dieser Zeit öffnet sich ein Raum für Rückblicke aber auch für den Neubeginn.

Du bist mehr als nur Tun und Tempo – du bist Gefühl, Seele, Liebe.

Ich wünsche dir und deinen Lieben Momente der Nähe, Wärme und Verbundenheit.

Das neue Jahr hält neue Möglichkeiten für dich bereit.

In Licht und Dankbarkeit.



# Cio fluas - das Programm

✨ Neu ab Dezember verfügbar! ✨

Entdecke die Kraft und Schönheit deiner weiblichen Energien in einer besonderen Sammlung, die dich durch den Jahreskreis trägt:

- Das Online-Journal: Dein persönlicher Raum, um Monat für Monat Rhythmen, Herausforderungen und Möglichkeiten bewusst zu erleben.
- Immerwährende Jahreskalender: Zu den Themen Jahreskreisrituale und Göttinnen im Jahreskreis, als Quelle von Inspiration und Erinnerung an die Zyklen der Natur.
- Handtaschenhefte / Workbooks: Deine stillen Resilienz-Begleiter, mit Impulsen und Übungen, die dich unterwegs stärken.

Ob in der Blüte deiner Kreativität, in der Ruhe der Reflexion oder in der Kraft des Wandels. Diese Begleiter öffnen dir Wege, deine Intuition zu vertiefen und deine innere Weisheit lebendig werden zu lassen.

Lass dich von den Jahreszeiten führen, erwecke deine innere Göttin und finde Geborgenheit in den immerwährenden Zyklen des Lebens.

👉 Ab Januar kannst du deine neue Reise beginnen.



[ciofluas@pikola-richter.de](mailto:ciofluas@pikola-richter.de)

[www.ciofluas.de](http://www.ciofluas.de)

+49 1512 2231632



Scan me

