



# Newsletter 31

für alle die Interesse an mehr haben

## Die Rauh Nächte vom 25.12.14-06.01.15

### Was bedeuten die Rauh Nächte?

Nun, das sind die rauen Nächte ~ 12 Tage ~ zwischen den Jahren, die die Zeitdifferenz zwischen einem reinen Mondkalender und dem Sonnenkalender ausfüllen, man nennt sie auch die „Mond-Nächte“.

### Was bedeutet das für Dich?

Diese Nächte können Dir helfen neue Energien zu schöpfen, konkrete Planungen und Ziele an zu gehen und durch die Urkraft der Elemente wieder zu Dir selbst zu kommen. Das schöne dabei ist, Du kannst dafür etwas tun. **Erledige** alles in diesem Jahr an Rechnungen, ausstehenden Briefen, Aussprachen, Vergessenem - was auch immer das sein mag **und bereite Dich** fürs kommende Jahr vor.

### Die Konsequenz wird dann sein:

Du kannst davon ausgehen, dass Du Dich im kommenden Jahr gut fühlen darfst, genau so wie Du Dich durch die Rauh Nächte auf das nächste Jahr einlassen konntest.

Möchtest du das, dann lies einfach in diesem Newsletter weiter.

### Mein Geschenk für Dich ist:

Im **Anhang** erhältst Du nun eine **Liste über die Rauh Nächte 2014/15**. Diese ist aufgeteilt in die speziellen Nächte und die dazu gehörigen Monate. Für die Heilung von 2014/2015 gibt es die folgenden Spalten:

Schau die Tabelle auf S. 3 an. Der **jeweilige Monat** (Grüner Teil) hat **eine bestimmte Farbe**, ein **spezielles Mantra** und einen **spezifischen Zahlencode**.

### Anleitung - Anwendung:

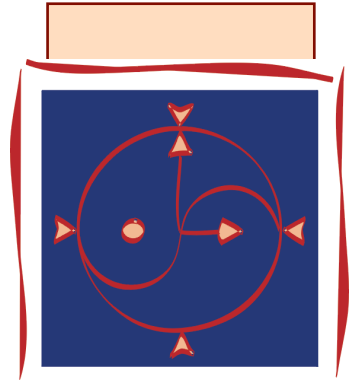
Jeder Monat hat seine spezielle Energie/Schwingung/Vibration/Gefühl. Diese kannst **nur Du** alleine ganz tief und ganz individuell in Dir fühlen. Wenn Du möchtest, lasse Dich gerne darauf ein.

Hierzu eine **Hinführung:**  
z.B. für Januar 2015

Gib Dich gerne einen Moment vollkommen hin, entspanne vollkommen und stelle Dir vor

„Du sitzt auf einem Berg in einer entspannten Position und -

nun taucht „dein Januar- Horizont“ vor Dir auf ...“



Russische Volksheilkunde
Ausbildungen
Diagnosen ohne Berührungen
Heilsitzungen
Ernährungspläne
Prana-Energietherapie
Kräuterheilkunde
Heilmantrameditation
Seelenheilungen durch Ablösungen
und vieles mehr rufen Sie uns gerne an
Sylvia Lucke Friedhofstraße 8 A 79291 Merdingen Fon: 07668/95 01 96 Fax: 07668/95 05 61 <a href="mailto:sylvia.lucke@gmx.de">sylvia.lucke@gmx.de</a> <a href="http://www.sylvia-lucke.de">www.sylvia-lucke.de</a>



# Newsletter 31

*für alle die Interesse an mehr haben*

## Wie sieht DIESER Horizont aus?

lasse Dich einfach inspirieren ohne irgendetwas zu forcieren.

vielleicht ist er **grün, weiss, rot...**

möglicherweise ist er ganz **scharf sichtbar** oder eher **nebelig...?**

vielleicht **riecht** es auf einmal nach einem **speziellen Duft**,

möglicherweise **hörst** du auf einmal spezielle **Klänge**, zart oder laut oder kraftvoll oder verzerrt...?

vielleicht bemerkst du auf einmal **andere(s) um Dich herum?** Wie fühlt sich das an? ....

Vielleicht **geschieht noch mehr?**

## DANACH:

Nimm Dir **jetzt, nachdem Du Deinen Horizont wahrgenommen hast, nochmals einige Min Zeit** und nimm aus der **Tabelle** zum entsprechenden Tag(Monat), im Bsp aus dem Januar, die **dazu gehörige**

**Farbe**

das **Mantra** und

den **Zahlencode**

**weiterhin betrachtest Du Deinen Horizont** und bleibst vollkommen entspannt und gelassen

1. **Fühle** das **Datum/Tag/**und seinen **Monat (orangefarbener Tabellenseitenteil)**
2. **leite** die **Farbe/das Mantra/**und den **Zahlencode (Grüne Tabellenseitenteil)** zuerst durch Dich und dann **wie** eine sich vermehrende Energiewelle **in und zum Horizont hin. Beobachte** was ge

schieht, **tue absolut nichts ausser einhalten und weiterhin gelassen nur beobachten, fühlen, riechen...** Es wird sich alles von ganz alleine richten und neu einstellen.

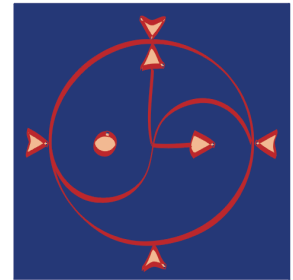
Wenn Du möchtest, kannst Du das Mantra einige Male **rezitieren** oder **schreibe** gerne den Zahlen**Code** auf ein separates **Blatt** und **lege** es z.B. auf eine **beliebige Körperstelle**, die dir gerade **in den Sinn kommt** (auf den Kopf/Brust/Herz/Bauchraum/Nieren...). Lasse dich davon „**durchspülen**“. Fühle die **Veränderung**, die dich **ruhiger, gelassener, entspannter, gesünder ...** sein lässt.

**Wiederhole** die **Prozedur** so lange, bis du **merkst** -

**„alles ist i.O.“.**

Solltest du diese **untertags oder abends nochmals** wiederholen wollen - bitte schön - tue es so oft und so lange Du möchtest und **fühl dich gut dabei.**

**Als Abschluss bedanke dich** und **neige dich kurz in Richtung Sonnenaufgang (Osten).**



Sylvia Lucke  
Friedhofstraße 8 A  
79291 Merdingen  
Fon: 07668/95 01 96  
Fax: 07668/95 05 61  
[sylvia.lucke@gmx.de](mailto:sylvia.lucke@gmx.de)  
[www.sylvia-lucke.de](http://www.sylvia-lucke.de)

## Kräuterseminar:

### Erinnerung:

Am  
**Sa. 20. Dez.**  
**2014**

findet das **letzte Kräuterseminar** in diesem Jahr statt.

Thema Mistel und Dein individuelles Jahreskraut

Anmeldung per email an Sylvia Lucke bzw. Maren



**RAUHNÄCHTE 2014/2015**

Diese Übungen können von jedermann gemacht werden. Dies schließt auch diejenigen ein, die noch niemals meditiert haben oder andere Meditationen praktizieren und auch diejenigen, die in der Heilerpause, einem Retreat... sind.

**Nochmals zum Hergang: dazu siehe bitte Tabelle unten**

1. die orangefarbenen Bereich erst fühlen; sich darauf einlassen, was damit z.B.in der Herzgegend geschieht (holprig, unruhig, zäh, giftig und wie sieht der Horizont aus...)
2. die grünen Bereiche betrachten und danach die Energie in die Orangen einfließen lassen
3. dies so lange einfließen lassen, bis man fühlt, dass alles sich wirklich gut anfühlt (weich, ergänzt, glatt, sanft, beruhigt, entspannt...)
4. und zum Horizont wallen lassen bis alles ok ist



RAUHNACHTTABELLE: **VORBEREITUNGSMANTRA** AB SOFORT BIS 25.12.14: **M`HEN`G`S**

Nacht/Tag	Datum	Monat	Farbe	Mantra	Heilcode
1	25. auf 26.12	Januar	gelb	AHAM´S	1172
2	26. auf 27.12	Februar	blau	OHLHIMH	44921
3	27. auf 28.12	März	grün	MHEHLMS	494
4	28. auf 29.12	April	grün	OSHMLH	14892
5	29. auf 30.12	Mai	gelb	ERMFAH´S´A	47718
6	30.12 auf 31.12	Juni	gelb	EHLIAH´S	48819
7	31.12 auf 01.01	Juli	grün	MAUHIS	22218
8	01.01 auf 02.01	August	gelb+violett	RHOFSH	211476
9	02.01 auf 03.01	September	gelb	JOFS	12312
10	03.01 auf 04.01	Oktober	grün	RHOM´MFS	121166
11	04.01 auf 05.01	November	blau	VELHING	7878178
12	05.01 auf 06.01	Dezember	gelb	MOINFS	388