

FAQ

STERN*magische Rauh Nächte

In diesem Dokument findest du viele Antworten auf deine Fragen. Falls deine Frage hier nicht beantwortet wird, kannst du dich vorgängig gerne via Mail unter hallo@injoy-you.ch melden. Während den Rauh Nächten schreibst du direkt in die Kommentare im Telegram Kanal.

Brauche ich ein Vorwissen, um bei den Rauh Nächten mitzumachen?

Nein. Jeder kann bei den Rauh Nächten mitmachen, wenn du dich gerufen fühlst.

Warum starten die Rauh Nächte dieses Jahr am 21. Dezember und nicht wie letztes Jahr am 24. Dezember?

Es gab schon immer diese beiden Varianten - dieses Jahr starten wir frisch mit dem Neumond am 20. Dezember und der ersten Rauh Nacht zur Sonnenwende. Es wurde für mich klar durchgegeben, dass wir in diesem Jahr früher starten dürfen.

Wie melde ich mich an?

Du kannst dich direkt via Homepage anmelden. Hier ist der Link: <https://www.injoy-you.ch/home/events/rauhnaechte/>

Welche Sprache wird im Telegram-Kanal und in den Audios verwendet?

Es wird Hochdeutsch gesprochen und geschrieben.

Was brauche ich für die Rauh Nächte?

- Einen Kalender fürs 2026 zum selber gestalten (siehe Bild)
- Stifte
- Runen
- Telegram-Kanal
- Ort und Raum für sich um die Meditation zu machen



Ich habe bereits ein Runenset vom letzten Jahr, muss ich ein neues bestellen?

Nein, falls du schon mit mir in den Rauh Nächten unterwegs warst, kannst du dein Set vom letzten Mal verwenden.

Ich finde nicht mehr alle Runen?

Du kannst via hallo@injoy-you.ch die einzelne Rune nachbestellen. Eine einzelne Rune kostet CHF 10.00 exkl. Porto (CHF 5.00).

Ist es nötig die Runen zu bestellen?

Wir empfehlen dir unser Runenset direkt bei der Anmeldung zu bestellen (versandkostenfrei), wenn du noch keines zu Hause hast. So hast du alle Runen komplett und persönlich von mir gebrannt in Holz.

Du kannst das Runenset auch separate für dich bestellen. Hier geht es direkt zum Shop: <https://www.injoy-you.ch/produkt/runenset-rauhnaechte/>

Falls du bereits ein eigens Runenset hast, kannst du dieses verwenden. Gleiche deine Runen mit dem Bild ab. Gerne kannst du die Runen auch selbst gestalten/erstellen.





Wo finde ich alle Informationen während den Rauhnächten?

In der Telegram App in einem separaten Kanal. Der Zugang zum Kanal wird dir am 14. Dezember per Mail zugestellt. Prüfe bitte deinen Spam-ordner. Öffne die Mail auf deinem Smartphone und klicke auf den Link, dann kannst du dem Kanal beitreten.

Kann ich etwas falsch machen bei der Meditation?

Nein, du kannst nichts falsch machen. Hör auf deinen Körper und vertraue auf dein Gefühl. Beruhige deinen Verstand und sage ihm: „Ich kann nichts falsch machen, solange es sich gut anfühlt.“

Was ist eine Aktivmeditation?

In dieser Art der Meditation geht es darum, deinen Körper in den Prozess der Meditation mitzunehmen. Du bewegst dich aktiv während der Meditation. Höre auf deinen Körper und gehe ganz nach deinem Gefühl, tanzen, schütteln, dehnen alles ist möglich. Auf der [Homepage](#) findest du ein Beispiel einer solchen Meditation zum Machen.

Kann ich die Meditation mehrfach machen?

Du kannst die Meditation so oft machen, wie du magst. Gerade auch im kommenden Jahr zum entsprechenden Monat, empfehle ich es dir.

Muss ich jeden Tag alles machen?

Nein, fühle in dich hinein und vertraue dir. Es ist alle ok. Ich lade dich ein, als ein „muss“, sicher jeden Tag deine Rune zu ziehen und die Inspirationsfragen zu lesen, um diese in den Tag/Nacht mitzunehmen. Alles andere machst du nach deinem Gefühl und wann du Lust hast.

Was mache ich, wenn ich nicht 45-60 Minuten Zeit habe?

Dann nimm dir jeden Tag zumindest kurz Zeit und ziehe deine Rune und lese die Inspirationsfrage um diese in den Tag mitzunehmen. Das sind Schritt 2 & 6 im Ablaufblatt, welches du im Telegram-Kanal findest.

Wie lange kann ich via Telegram-Kanal auf die Meditationen/Unterlagen zugreifen?

Du kann während den Rauhnächten auf den ganzen Inhalt zugreifen, wir empfehlen wir alle Unterlagen und Audios für dich herunterzuladen auf dein Smartphone oder in einen separaten Kanal für dich zu speichern. Wir informieren dich im Kanal, wann dieser geschlossen wird.