FAQ

STERN*magische Rauhnächte

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 Rauhnächten schreibst du direkt in die Kommentare im Telegram Kanal.

Brauche ich ein Vorwissen, um bei den Rauhnächten mitzumachen?
Nein. Du brauchst KEINE Meditationserfahrung und musst auch keine Vorkenntnisse mitbringen.Neugier und Offenheit reichen völlig aus.

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 Rauhnächte?

- Einen Kalender fürs 2027
  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 Rauhnächten 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?

Du brauchst für die Rauhnächte zwingend Runen, welche du ziehen kannst. Wir empfehlen dir daher 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 mit liebe 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 18. Dezember per Mail zugestellt. Prüfe bitte deinen Spamordner. 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.“ Dein Körper wählt selbst, was er tun will. Will er liegen - will er sitzen - will er tanzen - will singen. Das heisst, das klassische im "Schneidersitzsitzen" kann für dich passen oder auch nicht und DAS IST IN ORDNUNG SO. Der Körper wählt selbst.

Was ist eine Aktivmeditation?

Jede Meditation spreche ich am Morgen frisch für dich ein. Keine Meditation ist vorproduziert oder aus einem vergangenen Jahr übernommen. In dieser Art der Meditation geht es darum, deinen Körper in den Prozess der Meditation mitzunehmen. Du bewegest dich aktiv während der Meditation. Höre auf deinen Körper und gehe ganz nach deinem Gefühl, tanzen, schütteln, dehnen oder auch liegen 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. 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.

Wenn ich keine Zeit für die Meditation hatte, soll ich diese am nächsten Tag machen oder mit der neuen Meditation weiter machen?

Wenn du eine Meditation nicht machen konntest, lass diese auf der Seite und hole sie nach Abschluss der Rauhnächte oder im kommenden Jahr im entsprechenden Monat nach. Nimm somit die Tagesaktuelle Meditation, um diese zu machen.

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

Du kann während den Rauhnächten auf den ganzen Inhalt zugreifen, wir empfehlen dir 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.