



# Leseprobe

Christine Dohler

## Rauhnächte mit Kindern erleben

Eine magische Reise für die ganze Familie - Die schönsten Rituale, Bräuche und Meditationen für die Zeit zwischen den Jahren

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,00 €



---

Seiten: 240

Erscheinungstermin: 21. September 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Gemeinsam mit der Familie den Zauber der Rauhächte erleben**

Die magische Zeit der Rauhächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag bewusst wahrzunehmen und mit Ritualen wie Räuchern zu begleiten, ist ein Trend mit Tradition geworden. Da in dieser Zeit meist keine Termine oder Verpflichtungen liegen und Familien traditionell beisammen sind, eignen sich die zwölf Nächte besonders gut, um gemeinsam mit den Kindern die Natur bewusst zu erleben und Momente familiärer Verbundenheit zu erschaffen. Dieser liebevolle und inspirierende Ratgeber begleitet Familien Tag für Tag und Nacht für Nacht durch die besinnliche Zeit – mit geführten Meditationen, Ritualvorschlägen und kindgerechten Tipps zur inneren Einkehr.



### **Autor**

## **Christine Dohler**

---

**Christine Dohler** hat Journalistik und Kommunikationswissenschaft an der Universität Hamburg studiert und wurde an der Henri-Nannen-Journalistenschule ausgebildet. Sie ist Textchefin der *Emotion Slow* und schreibt für die *FAS*, *Die Zeit*, das *SZ-Magazin*, *Emotion*, *Brigitte* und *Flow*. Außerdem ist sie ausgebildeter systemischer Coach und Meditationstrainerin. Christine Dohler lebt in Hamburg, wo sie Meditationskurse sowie Cacao-Rituale anbietet.

CHRISTINE DOHLER  
Rauhnächte mit Kindern erleben



