

# Wintersonnenwende



## « Neubeginn und innere Einkehr »

Naturzeremonie zur Wintersonnenwende am 20. oder 21. Dezember

Die Wintersonnenwende ist die längste Nacht des Jahres – auch „Mutternacht“ genannt – denn sie gebiert die Sonne neu und leitet einen frischen Jahreszyklus ein. In dieser besonderen Zeit beginnen die europäischen Rauhnächte: eine Phase der Ruhe, Ordnung und Besinnung, ideal für Einkehr und Selbstreflexion.

Leichtes Gehen in der Natur und kraftvolle Rituale laden dich ein, das vergangene Jahr bewusst zu betrachten: Was möchtest du mitnehmen, was zurücklassen? So entsteht Raum, dein Leben zu erleichtern und neu zu gestalten.

### Warum ist diese Zeit besonders?

Das Jahresende ist oft geprägt von Zeitdruck, beruflicher Hektik und gesellschaftlichen Verpflichtungen. Die Rauhnächte bieten einen bewussten Gegenpol: Momente der Stille, Reflexion und Rituale, die uns zurück zu unserer inneren Mitte führen.

Schon in der Frühgeschichte feierten Menschen die Wintersonnenwende – die längeren Tage nach der dunkelsten Nacht symbolisierten Leben, Auferstehung und Hoffnung. Später wurden diese Bräuche in christliche Traditionen wie Weihnachten integriert, das Licht und Neubeginn feiert.

### Inhalte & Ablauf der Zeremonie

- Leichte Bewegung und Naturrituale zur Reflexion des vergangenen Jahres
- Bewusstes Entscheiden, was ins neue Jahr mitgenommen und was losgelassen werden soll
- Trommeln, Rasseln und weitere musikalische Begleitung willkommen
- Raum für persönliche Einkehr, Reinigung und Neuausrichtung

### Anforderungen

Keine – die Zeremonie ist für alle Menschen geeignet.

**Schulung & Rahmen**

Professionelle, fundierte Begleitung.

Dauer: ca. 2.5 Stunden bei Sonnenuntergang (ab 16:00 Uhr)

Ort: Nidwalden oder nach Absprache

**Kosten**

Pauschale bis 5 Personen: CHF 390.–

Mehr als 5 Personen: Preis auf Anfrage

Tauche ein in die Kraft der längsten Nacht des Jahres und starte bewusst und gestärkt in das neue Jahr.

**Lara Mandioni**

[lara@laramandioni.ch](mailto:lara@laramandioni.ch)

079 253 56 86