

Workbook

*SperrnachtGespräche
mit Tanja Suppiger*

8. bis 20. Dezember 2023

Das erwartet dich in diesem Workbook

Herzlich willkommen	1
So geht es	1
Vorstellung deiner Gastgeberin	2
Die Sperr- & Rauhächte	3
Das Rauhächte Online Retreat	4
Die Sperrnächte starten	5
Die 1. Sperrnacht am 8.12.	6
SperrnachtGespräch mit Doris Bürgel: Ahnen & Wurzeln	
Fragen zur Selbstreflexion Januar 2023	7
Die 2. Sperrnacht am 9.12.	8
SperrnachtGespräch mit Lisa Bienz: Wahres Selbst	
Fragen zur Selbstreflexion Februar 2023	9
Die 3. Sperrnacht am 10.12.	10
SperrnachtGespräch mit Nadja & Tim Löhr: Liebe & Herzöffnung	
Fragen zur Selbstreflexion März 2023	11
Die 4. Sperrnacht am 11.12.	12
SperrnachtGespräch mit Cornelia Boose: Selbstliebe, Freundschaft, Beziehung	
Fragen zur Selbstreflexion April 2023	13
Die 5. Sperrnacht am 12.12.	14
SperrnachtGespräch mit Fabienne Thali: Veränderung einleiten	
Fragen zur Selbstreflexion Mai 2023	15
Die 6. Sperrnacht am 13.12.	16
SperrnachtGespräch mit Daniela Burri: Bereinigen	
Fragen zur Selbstreflexion Juni 2023	17

Die 7. Sperrnacht am 14.12.	18
SperrnachtGespräch mit Isabel Zadra: Intuition, Gewahrsein, Präsenz	
Fragen zur Selbstreflexion Juli 2023	19
Die 8. Sperrnacht am 15.12.	20
SperrnachtGespräch mit Martina Sanchis: Neuanfang	
Fragen zur Selbstreflexion August 2023	21
Die 9. Sperrnacht am 16.12.	22
SperrnachtGespräch mit Anita Vögeli: Empfangen, Wachstum, Fülle	
Fragen zur Selbstreflexion September 2023	23
Die 10. Sperrnacht am 17.12.....	24
SperrnachtGespräch mit Franziska Müller:	
Visionen, Träume, Eingebungen	
Fragen zur Selbstreflexion Oktober 2023	25
Die 11. Sperrnacht am 18.12.	26
SperrnachtGespräch mit Max Cameo:	
Transformation, Zwischenwelt, Tod und Wiedergeburt	
Fragen zur Selbstreflexion November 2023	27
Die 12. Sperrnacht am 19.12.	28
SperrnachtGespräch mit Eva Zurlinden: Wunder	
Fragen zur Selbstreflexion Dezember 2023	29
Live Celebration Call am 20.12.....	30
Fragen zur Selbstreflexion	31
Die Sperrnächte sind zu Ende. Und jetzt?	32
Mit Tanja arbeiten	33



Herzlich willkommen in den Sperrnächten

Befreie dich von den Lasten des vergangenen Jahres und öffne die Türen für ein neues SEIN.

Stell dir vor, die Adventszeit wäre nicht nur eine Zeit der Hektik und der Vorbereitungen, sondern eine spirituelle Oase der Ruhe und Klarheit.

Wie würde es sich anfühlen, wenn du nicht nur das neue Jahr willkommen heißt, sondern auch das alte Jahr in Frieden und Dankbarkeit verabschiedest?

Gibt es etwas Schöneres, als sich voll und ganz auf das Jetzt einzulassen, sich von alten Lasten zu befreien und mit einer klaren Vision in die Zukunft zu gehen?

Mit den SperrnachtGesprächen hast du dafür die perfekte Gelegenheit.

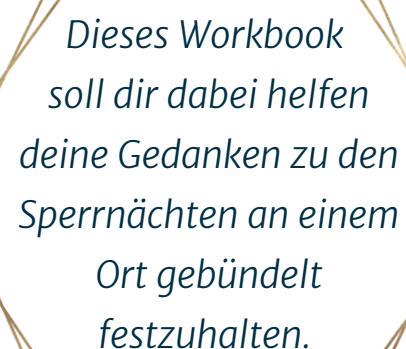
Lass das alte Jahr in Weisheit ausklingen, um dich für die Magie der Rauh Nächte zu öffnen.

So geht es:

In der Zeit vom 8. bis zum 20. Dezember wird täglich von 18:00 bis 9:00 Uhr das aktuelle SperrnachtGespräch freigeschaltet

Jede Sperrnacht steht dabei für ein anderes Thema, das ich mit meinem Gast tief beleuchte.

Dadurch bekommst du wertvolle Impulse, Fragen und Inspiration, um das aktuelle Jahr, Monat für Monat bewusst und achtsam abzuschließen.



*Dieses Workbook
soll dir dabei helfen
deine Gedanken zu den
Sperrnächten an einem
Ort gebündelt
festzuhalten.*

Schön, dass du da bist.

Hallo, ich bin Tanja Suppiger, FeinSEIN® Mentorin, Autorin, Unternehmerin und deine Gastgeberin bei den Sperrnachtgesprächen.

Auf meiner eignen Lebensreise habe ich das HerzBauchWerk® Prinzip entwickelt, das tief in wissenschaftlichen Erkenntnissen verwurzelt ist:

Ich kombiniere das Beste aus der Polyvagaltheorie, Bindungstheorie und Traumaarbeit, um dir einen umfassenden Blick auf dich selbst zu ermöglichen.

Mein Ziel?

Menschen wie dir zu helfen, ihre innerste Stärke zu entdecken und auszuleben, indem sie destruktive Glaubensmuster und Gedanken erkennen und verändern.

Als Gastgeberin der SperrnachtGespräche möchte ich den Themen der einzelnen Sperrnächte eine Bühne geben, um dich anzuregen, das alte Jahr abzuschließen und achtsam ins neue Jahr zu starten.



Weihnachten und der Jahreswechsel sind auch für mich herausfordernd aber zugleich zutiefst spirituell. Die magischen Rauhnnächte zelebriere ich seit Jahren alleine und auch mit hunderten anderen Frauen im Rauhnnächte online Retreat. Mein Buch „Die Kraft der Rauhnnächte“ ist in 2 Auflagen erschienen.

Das HerzBauchWerk® Prinzip wende ich auch bei meinem beliebten Rauhnnächte Online Retreat an, das in diesem Jahr bereits zum 6. Mal stattfindet. Mehr zum Rauhnnächte Online Retreat findest du auf Seite 4.

Sperrnächte und Rauh Nächte

Die Sperrnächte, die Zeit vor der Wintersonnenwende

Bei den Sperrnächten handelt es sich um die 12 Nächte vor der Wintersonnenwende. Es gibt verschiedene Überlieferungen, wann sie beginnen.

In den meisten Überlieferungen starten sie mit dem 8. Dezember und enden am 20. Dezember.

Sie eignen sich nicht nur um Rückschau zu halten und loszulassen, sondern sind auch der perfekte Zeitpunkt, um sich auf die Rauh Nächte vorzubereiten.

Jede einzelne Sperrnacht steht für einen Monat in diesem Jahr, den man in dieser Nacht Revue passieren lässt und sich nochmals mit seiner Energie verbindet.

Unsere Vorfahren haben in den Sperrnächten alle Gerätschaften weggesperrt (daher der Name) und die Arbeit ruhen lassen.

Ab diesem Zeitpunkt haben sie sich auf den Winter und die besondere Zeit zwischen den Jahren (= die Rauh Nächte) vorbereitet.

Die Rauh Nächte, die magische Zeit zwischen den Jahren

Die Rauh Nächte sind die Zeit nach der Wintersonnenwende. Auch hier existieren unterschiedliche Theorien, wann sie beginnen. Die meist verbreitete Meinung ist, dass sie mit dem 24. oder 25. Dezember beginnen und am 6. Januar enden.

Während bei den Sperrnächten der Fokus auf dem jetzigen Jahr liegt, richtet sich der Fokus bei den Rauh Nächten auf das kommende Jahr.

Dabei steht jede Rauh nacht für einen neuen Monat im neuen Jahr - d. h. die erste Rauh nacht für Januar, die zweite für Februar u. s. w.

Unsere Vorfahren glaubten, dass in dieser besonderen Zeit die Tore zu anderen Dimensionen weit offen stehen und dass man Zeichen und Botschaften für das neue Jahr erhalten kann.

Aus diesem Grund eignen sich die Rauh Nächte perfekt dafür, um Neues zu manifestieren, zu kreieren, Herzenswünsche auszusenden und Botschaften für den weiteren Lebensweg zu erhalten.

Das Ruhnächte Online Retreat – Dein magischer Schlüssel zu einem bewussten Jahreswechsel

Fühlst du dich am Jahresende oft wie in einem Strudel der Hektik gefangen?

Hast du den Eindruck, die Zeit rast an dir vorbei, ohne dass du wirklich die Kontrolle hast?

Stell dir vor, du könntest diese besondere Zeit zwischen den Jahren nutzen, um wirklich bei dir anzukommen.

Mit dem Ruhnächte Online Retreat schenkst du dir nicht nur Ruhe und Entspannung, sondern öffnest auch die Tür zu einer bewussten und achtsamen Zukunft. Entdecke deine innere Magie und nimm dein neues Jahr selbst in die Hand – ganz ohne Stress, dafür mit ganz viel feinSEIN und HerzBauchWerk®.

Das Ruhnächte Online Retreat beinhaltet:



Lass dich durch eine Zeit der Transformation und Neubeginns begleiten.



3 Vorbereitungswebinare

- Einschwingen und individuell Gestalten der Ruhnächte
- Das Räuchern während der Ruhnächte
- Das Orakeln während der Ruhnächte



Live Webinare zum feinSEIN

An den Schlüsseldaten 21.12. und 6.1. tauchen wir in zwei Live-Webinaren tief in die Magie und das Bewusstsein der Sperr- und Ruhnächte ein.



Dein Ruhnacht-Toolkit

Zu jeder Ruhnacht erhältst du ein Paket aus Videoeinheit, Workbook und Meditationen zum Herunterladen und Ausdrucken. Zusätzlich kannst du dir das Sperrnachtgespräch zur jeweiligen Ruhnacht nochmals in Ruhe anschauen und auch für Kinder gibt es kleine Ruhnächte Einheiten zum Genießen.



Flexibilität für die Feiertage

Wer die festliche Stille bewahren möchte, kann alle Kurseinheiten auch als Audio anhören. So kannst du selbst entscheiden, wie tief du in deine innere Welt eintauchen möchtest.



Ausreichend langer Zugang

Die Kurseinheiten der Ruhnächte sind bis zum 31.1.2024 verfügbar und lassen sich hervorragend mit meinem Buch „Die Kraft der Ruhnächte“ kombinieren.

Hier kannst du mehr über das Retreat erfahren



Hier geht's zum Ruhnacht Retreat:
rauhnacht.ch/rauhnacht-online-retreat/



Jetzt bist du dran:

Jede einzelne Sperrnacht steht für einen Monat im Jahr, den du in der entsprechenden Nacht Revue passieren lässt und dich nochmals mit der Monatsenergie verbindest.

Sperrnächte sind also die Zeit der Rückschau und Reflexion.

Nimm dir nach jedem Interview Zeit, um die Fragen für den jeweiligen Monat zu beantworten, um diesen bewusst und in Dankbarkeit abzuschließen.



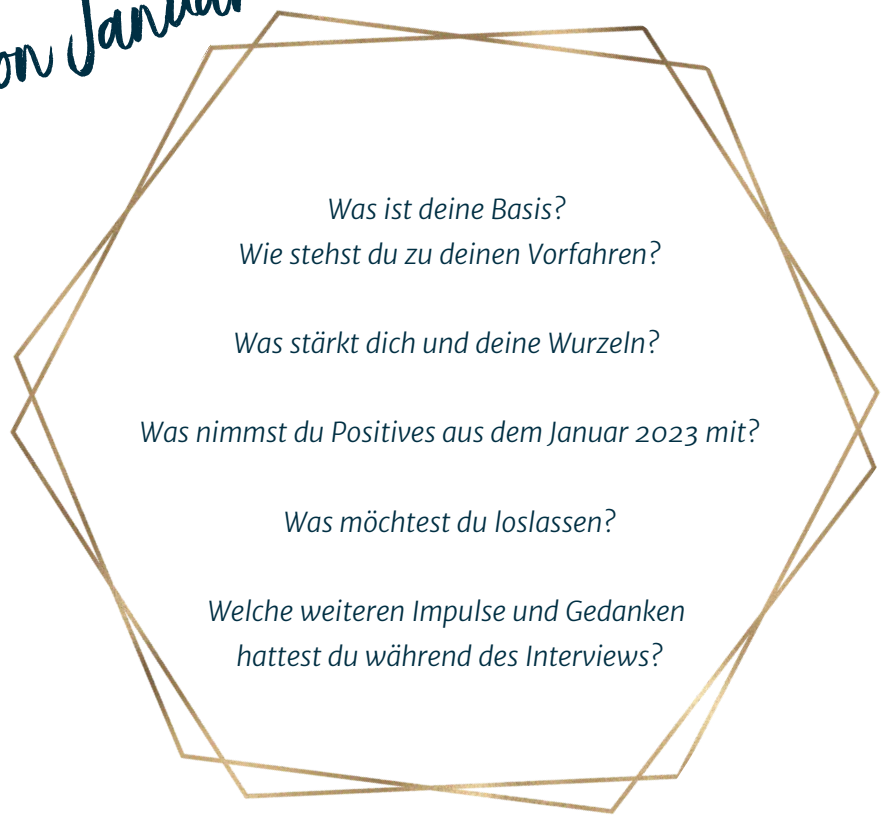
1. Sperrnacht

8.12. - Januar 2023



Sperrnacht Gespräch
mit
Doris Bürgel
zu den Themen:
Ahnen & Wurzeln

Selbstreflexion Januar 2023:



A large area of dotted lines for writing, consisting of a grid of small dots. The dots are arranged in a regular pattern, providing a guide for handwriting.

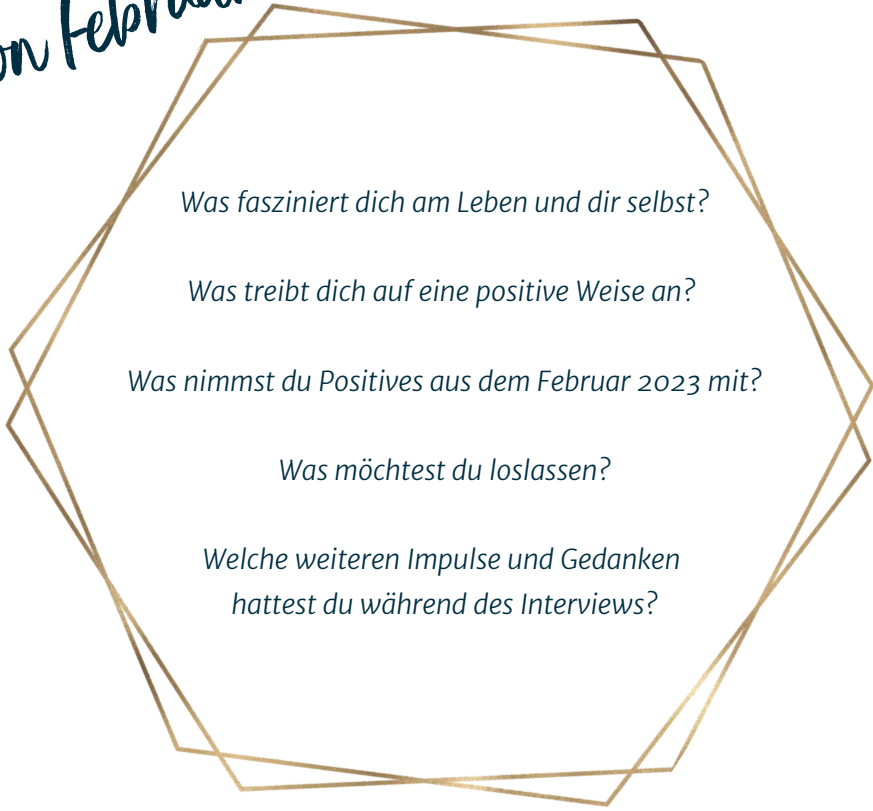
2. Sperrnacht

9.12. - Februar 2023



SperrnachtGespräch
mit
Lisa Bienz
zu dem Thema:
Wahres Selbst,
finde deine Essenz

Selbstreflexion Februar 2023:



Was fasziniert dich am Leben und dir selbst?

Was treibt dich auf eine positive Weise an?

Was nimmst du Positives aus dem Februar 2023 mit?

Was möchtest du loslassen?

Welche weiteren Impulse und Gedanken
hattest du während des Interviews?

A large area of dotted lines for writing, consisting of a grid of small dots. The dots are arranged in a regular pattern, with a slight increase in density towards the bottom left corner, where they form a decorative, star-like pattern.

3. Sperrnacht

10.12. - März 2023



SperrnachtGespräch
mit
Nadja & Tim Löhr
zu den Themen:
Liebe & Herzöffnung

Selbstreflexion März 2023:

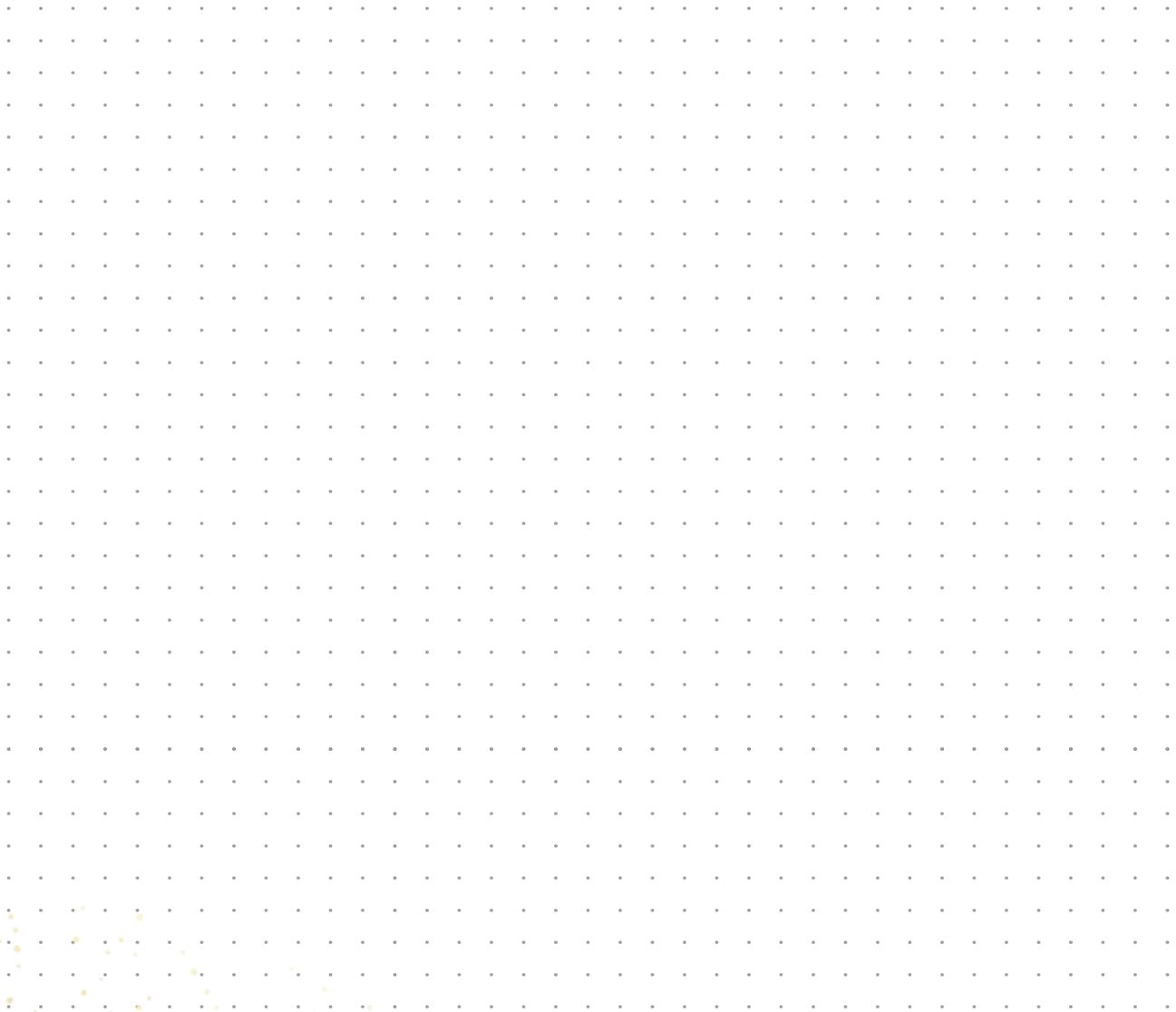
Welche Themen in deinem Herzen sind noch nicht vergeben?

Was lässt dein Herz strahlen? Was tust du am liebsten?

Was nimmst du Positives aus dem März 2023 mit?

Was möchtest du loslassen?

Welche weiteren Impulse und Gedanken hattest du während des Interviews?



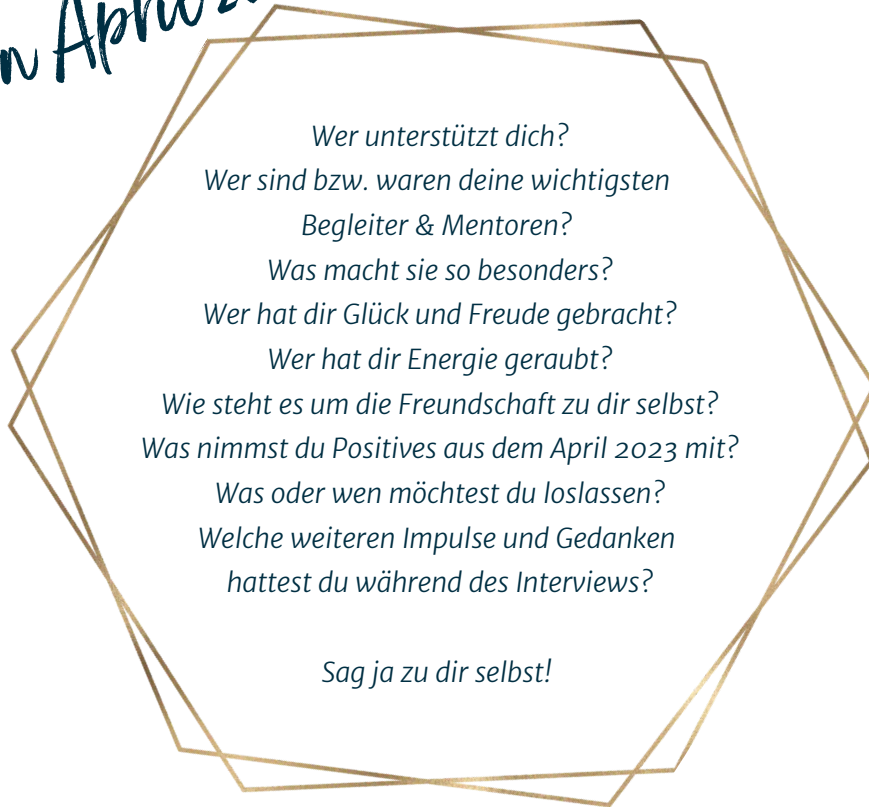
4. Sperrnacht

11.12. - April 2023



*SperrnachtGespräch
mit
Cornelia Boose:
Selbstliebe, Freundschaft &
Beziehung*

Selbstreflexion April 2023:

A large grid of small dots, intended for writing answers to the questions above. The dots are arranged in a regular pattern and cover most of the lower half of the page.

5. Sperrnacht

12.12. - Mai 2023



SperrnachtGespräch
mit
Fabienne Thali
zu dem Thema:
Veränderung einleiten

Selbstreflexion Mai 2023:

Wie kannst du dich selbst
liebevoll annehmen und
dir jeden Tag etwas Gutes tun?

Was sind für dich die wichtigsten Ressourcen,
die dich Kraft tanken lassen?

Was nimmst du Positives aus dem Mai 2023 mit?

Was möchtest du loslassen?

Welche weiteren Impulse und
Gedanken hattest du
während des Interviews?



6. Sperrnacht

13.12. - Juni 2023



SperrnachtGespräch

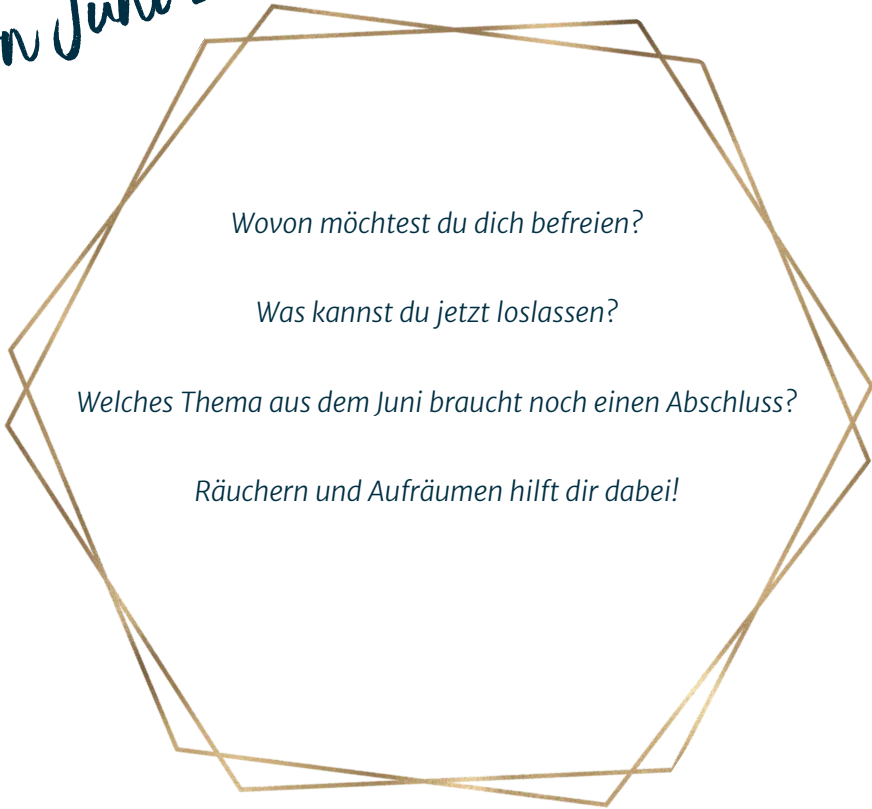
mit

Daniela Burri

zu dem Thema:

Bereinigen

Selbstreflexion Juni 2023:



Wovon möchtest du dich befreien?

Was kannst du jetzt loslassen?

Welches Thema aus dem Juni braucht noch einen Abschluss?

Räuchern und Aufräumen hilft dir dabei!

A large area of dotted lines for writing, consisting of a grid of small dots.



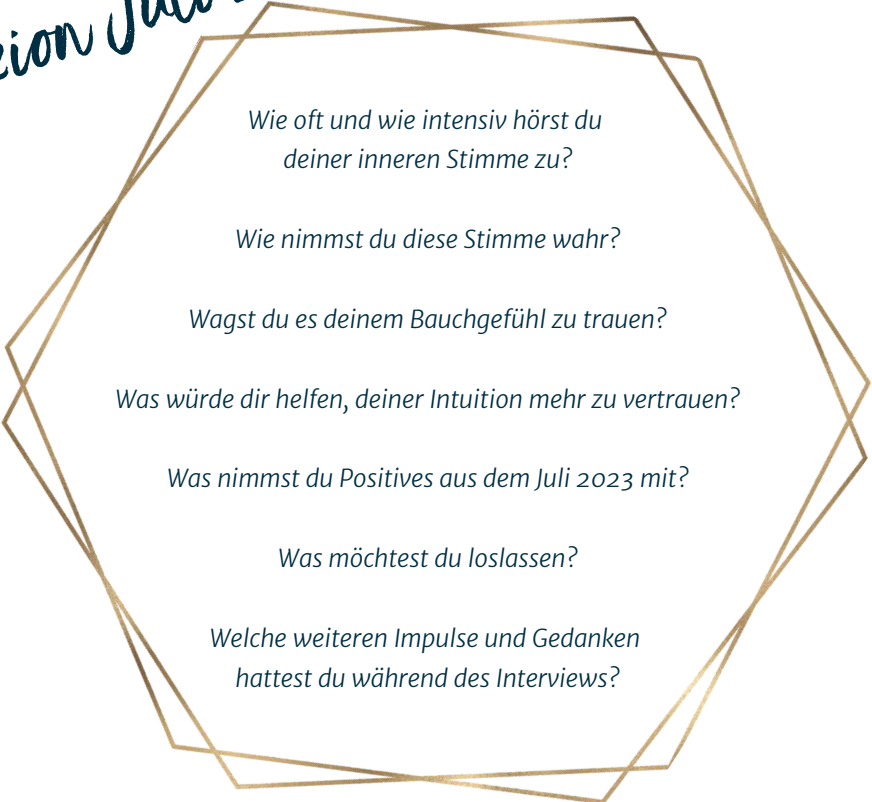
7. Sperrnacht

14.12. - Juli 2023



SperrnachtGespräch
mit
Isabel Zadra
zu den Themen:
Intuition, Gewahrsein, Präsenz

Selbstreflexion Juli 2023:



A large area of dotted lines for writing answers to the questions.

8. Sperrnacht

15.12. - August 2023



SperrnachtGespräch
mit
Martina Sanchis
zu dem Thema:
Neuanfang

Selbstreflexion August 2023:

Was möchtest du gern verwirklichen?

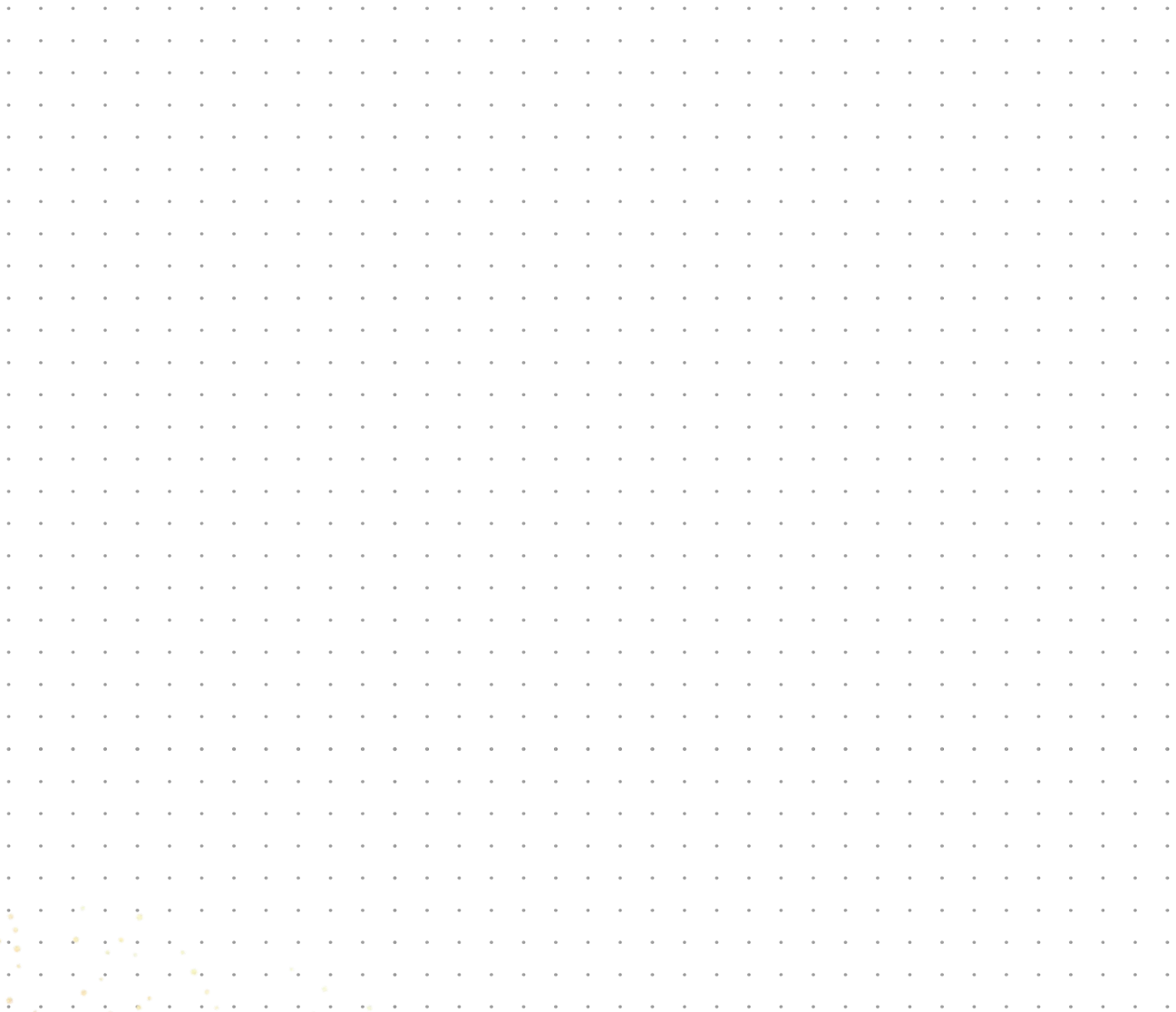
Wie findest du den Mut etwas Neues anzufangen?

Was oder wer würde dir helfen, in Aktion zu kommen?

Welche Dinge hast du im August angestoßen,
sodass du diese weiter verfolgen kannst?

Was möchtest du aus dem August 2023 loslassen?

Welche weiteren Impulse und Gedanken
hattest du während des Interviews?



9. Sperrnacht

16.12. - September 2023



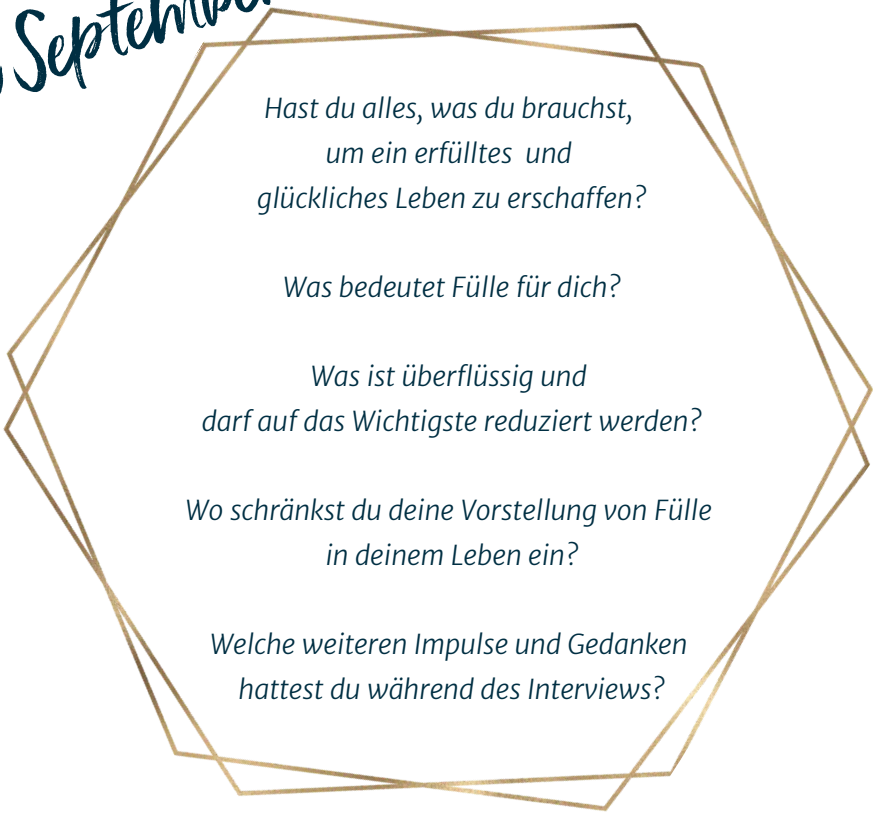
SperrnachtGespräch
mit

Anita Vögeli

zu den Themen:

Empfangen, Wachstum, Fülle

Selbstreflexion September 2023:



A large area of dotted lines for writing, consisting of a grid of small dots. The dots are arranged in a regular pattern, providing a guide for handwriting. The grid covers most of the lower half of the page.

10. Sperrnacht

17.12. - Oktober 2023



SperrnachtGespräch
mit

Franziska Müller
zu den Themen:

Visionen, Träume, Eingebungen

Selbstreflexion Oktober 2023:

Kannst du Visionen und Ziele in deinem Leben zulassen, oder traust du dich eher weniger, daran zu glauben?

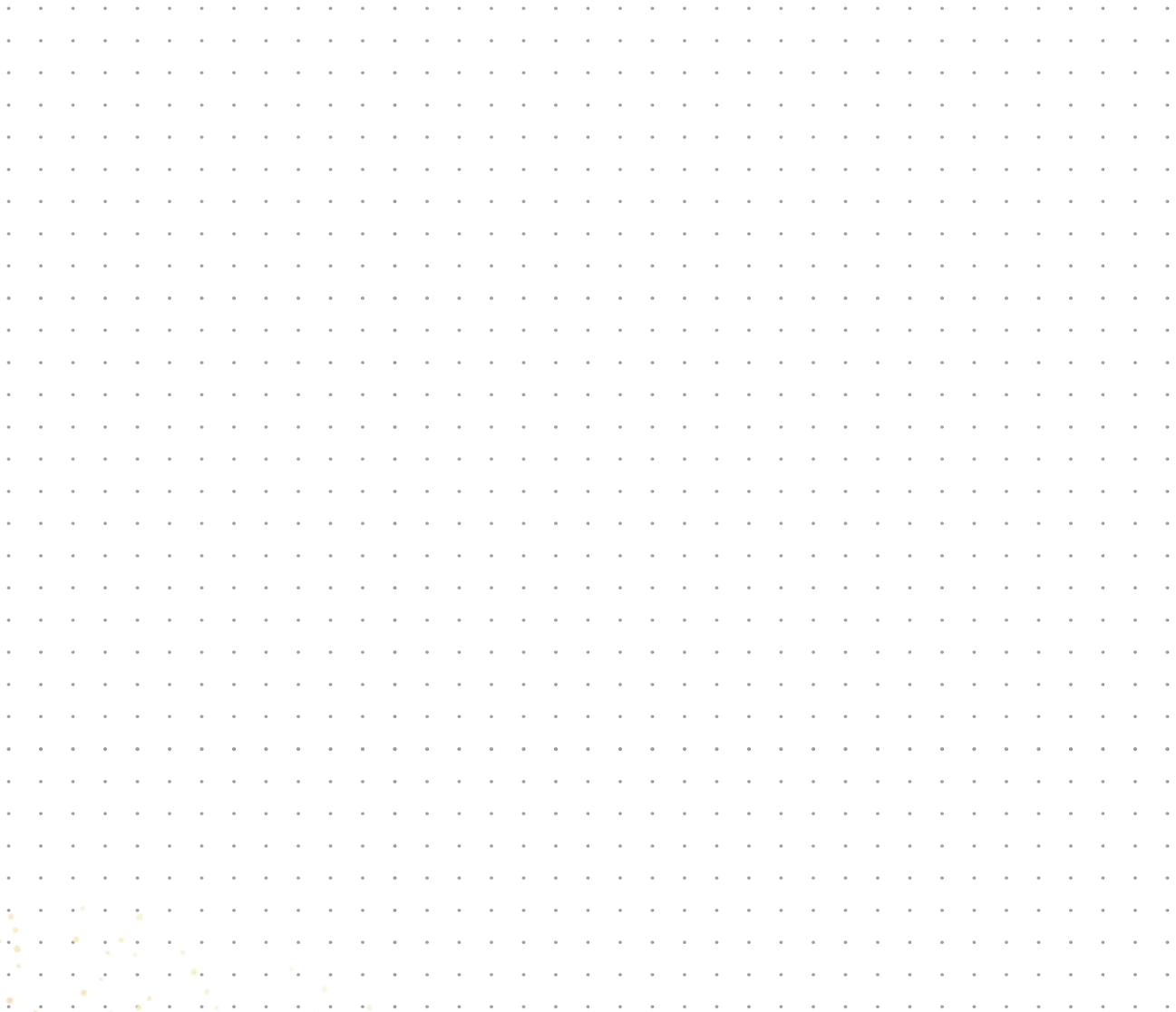
Was sind deine Visionen?

Was sind deine Ziele?

Was nimmst du Positives aus dem Oktober 2023 mit?

Was möchtest du loslassen?

Welche weiteren Impulse und Gedanken hattest du während des Interviews?





11. Sperrnacht

18.12. - November 2023



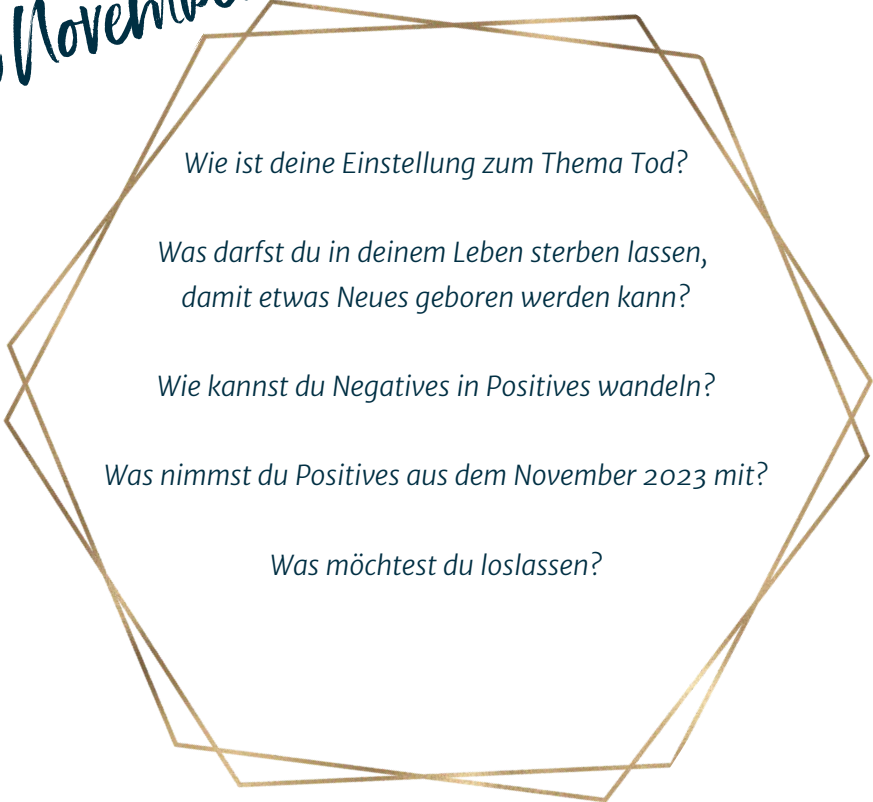
SperrnachtGespräch
mit

Max Cameo

zu den Themen:

Transformation, Zwischenwelt,
Tod und Wiedergeburt

Selbstreflexion November 2023:



Wie ist deine Einstellung zum Thema Tod?

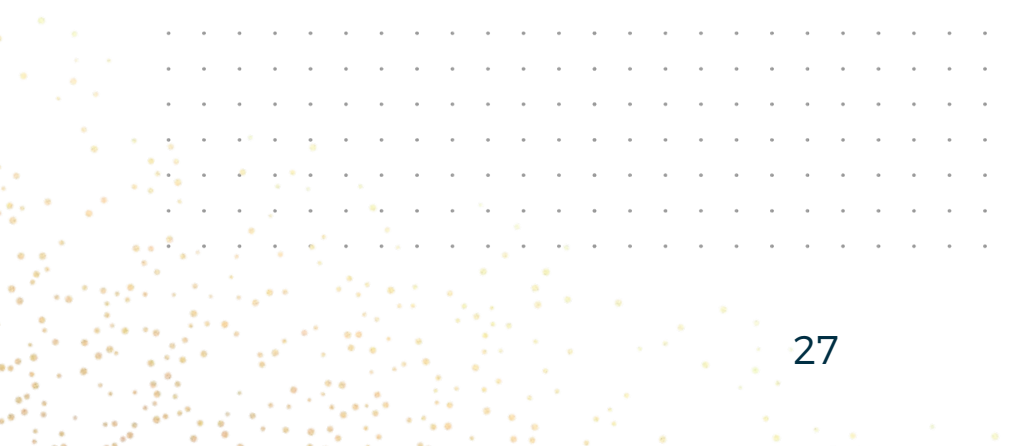
Was darfst du in deinem Leben sterben lassen, damit etwas Neues geboren werden kann?

Wie kannst du Negatives in Positives wandeln?

Was nimmst du Positives aus dem November 2023 mit?

Was möchtest du loslassen?

A large area of dotted lines for writing, consisting of a grid of small dots. The dots are arranged in a regular pattern, providing a guide for handwriting.





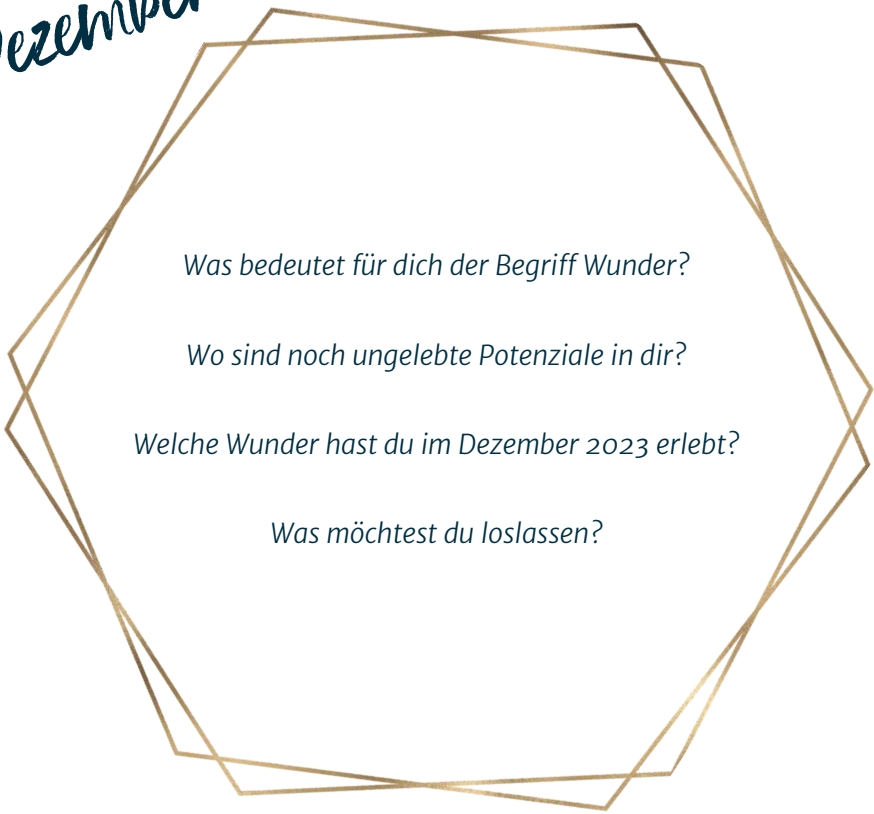
12. Sperrnacht

19.12. - Dezember 2023



*SperrnachtGespräch
mit
Eva Zurlinden
zum Thema:
Wunder*

Selbstreflexion Dezember 2023:



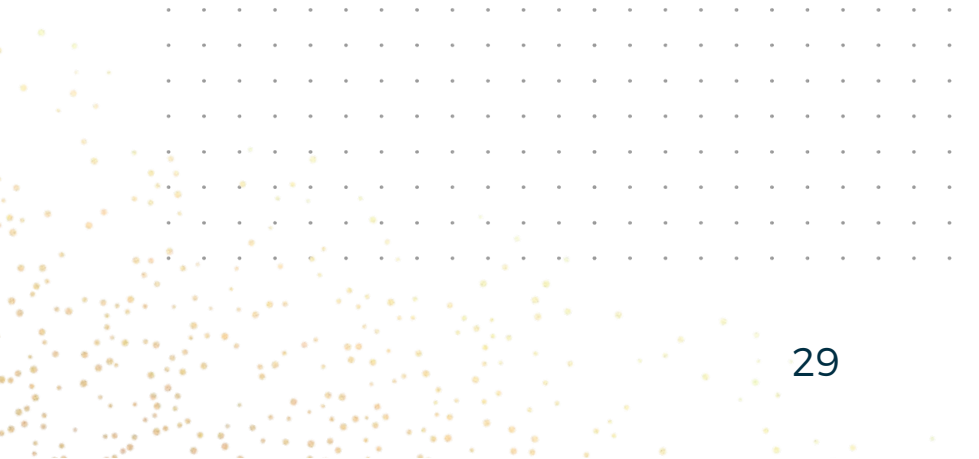
Was bedeutet für dich der Begriff Wunder?

Wo sind noch ungelebte Potenziale in dir?

Welche Wunder hast du im Dezember 2023 erlebt?

Was möchtest du loslassen?

A large area of dotted lines for writing, consisting of a grid of small dots.





Live Celebration Call

am 20.12. | um 19.30 Uhr

*Dort schließen wir gemeinsam
die Sperrnächte 2023
in einem kraftvollen Ritual ab.*

Mit dem folgenden Link gelangst du in den
Zoom-Raum: rauhnacht.ch/abschluss

Oder scan den QR-Code.



Selbstreflexion Sperrmächte § 2023:

Was kannst du aus den
bisherigen SperrnachtGesprächen
für dich mitnehmen?

Stell dir alle Monate im Jahr noch einmal vor und
lass positive Energie und Glück durch sie hindurch fließen!

Stell dir alle negativen Ereignisse aus 2023 noch
einmal vor und lass sie dann wegziehen.

A large grid of small dots for writing, consisting of approximately 20 columns and 30 rows of dots.

*Die Sperrnächte sind zu Ende.
Das alte Jahr ist abgeschlossen.
Und jetzt?*



Wenn du herausfinden möchtest, was 2024 für dich relevant sein wird und du dich entsprechend darauf ausrichten willst ...



Wenn du die magische Zeit zwischen den Jahren von mir angeleitet und in einer einzigartigen Gemeinschaft erleben möchtest ...

*... dann ist das
Rauhnacht Online Retreat
perfekt für dich.*

[Zum Rauhnacht Online Retreat >](#)



rauhnacht.ch/rauhnacht-online-retreat

Mit Tanja arbeiten

Kraftwerk

KraftWerk ist die bewusste Entscheidung, dich auf dein wahres, tiefes Selbst einzulassen.

Dank einer sehr individuellen Begleitung wirst du von Anfang an in die Umsetzung kommen und Schritt für Schritt dein Leben achtsamer, bewusster und entspannter gestalten.

Der rote Faden bilden die PowerCalls und Check-ins, die in wöchentlichen Abständen stattfinden werden. Kraftvolle Werkzeuge wie zum Beispiel die Neurographik unterstützen dich dabei, die gelernten Inhalte in deinem System zu integrieren.

[Mehr erfahren >](#)



www.herzbauchwerk.ch/persoenlichkeitsentwicklung/

Ausbildung Mentor:in im FeinSEIN®

Bist du es leid, dich Tag für Tag erschöpft und überwältigt zu fühlen im Job, der Familie, im Alltag?

Hast du keinen Bock mehr darauf, dein feinSEIN® als eine grosse Herausforderung zu erleben?

Du bist nicht allein – und es gibt einen Ausweg!

Die Jahresbegleitung zum feinSEIN® Mentor:in geht weit über eine normale Coaching-Ausbildung hinaus.

Sie verbindet modernste Erkenntnisse aus der Traumatherapie, Polyvagaltheorie, Bindungspsychologie und Hypnosystemik, um ein ganzheitliches Verständnis für dich und deine Klienten zu schaffen.

[Mehr erfahren >](#)



herzbauchwerk.ch/coach-ausbildung/

Mit Tanja arbeiten



Life Coaching

In meinem HerzBauchWerk® biete ich Einzelcoachings für feinfühlig Menschen, die ihr wahres Selbst entfalten und eine gesunde Beziehung zu sich, der Welt und anderen Menschen anstreben möchten. Hier verbindest du dich mit deinem wahren Sein, um deine Kraft zu leben, damit du in den Fluss des Lebens eintauchen und dich jeden Tag aufs Neue überraschen kannst.

Das HerzBauchWerk® Prinzip ist einfach aufgebaut und ermöglicht es dir, dich wieder mit deinem wahren, tiefen Selbst zu verbinden. So bringst du Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht.

[Mehr erfahren >](#)



www.herzbauchwerk.ch/life-coach-luzern/

Weitere persönliche Begleitungen – 1:1

Finde deine wahre Power z. B. durch:

- Einzelsitzung Impulscoaching
- Beziehungskoaching für Einzelpersonen oder Paare
- Traumasensibles Coaching



www.herzbauchwerk.ch/shop/

[Mehr erfahren >](#)

Lass uns in Verbindung bleiben



[@herzbauchwerk](https://www.facebook.com/herzbauchwerk)



[@herzbauchwerk](https://www.instagram.com/herzbauchwerk)
[@rauhnacht_mondwerk](https://www.instagram.com/rauhnacht_mondwerk)

Herausgeberin

Tanja Suppiger

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Tanja Suppiger
HerzKunstWerk
Aabachstrasse 23
6294 Ermensee

Kontakt

Telefon: +41763790606

E-Mail: tanja@herzbauchwerk.ch

RECHTLICHER HINWEIS

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses PDFs nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben, ohne dir zuvor eine Einverständniserklärung der Autorin (Tanja Suppiger) eingeholt zu haben.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Autorin hat sich bemüht, die Genauigkeit der in diesem PDF enthaltenen Informationen zu gewährleisten. Allerdings sind die in diesem PDF enthaltenen Informationen ohne Garantie, weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Die Autorin kann nicht zur Verantwortung gezogen werden für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem PDF enthaltenen Hinweise, Tipps und Aufgaben entstanden sind.

Veröffentlicht am 07.12.2023 | Version 1.1



www.rauhnacht.ch



www.herzbauchwerk.ch

