

04.01. – MEINE ELFTE RAUHNACHT

November

THEMEN: LOSLASSEN UND VERBINDUNG MIT DEN AHNEN

Verbrenne deinen 11. Wunsch!

• Mach deinen täglichen Rauhnachts-Check-up

• Räuchere

• Denke heute an die bereits Verstorbenen, die dir besonders wichtig waren.

• Zünde ein Licht für sie an

• Welcher Mensch in deiner Familie hat dich im Leben begleitet und geprägt?
Warum?

Übung: Verbindung mit den Ahnen: Male deinen Stammbaum



Übung:

Verbindung mit den Ahnen: Male deinen Stammbaum

Schau doch mal, was du alles über deine Herkunftsfamilie weißt bzw. herausfinden kannst.

Du kannst deinen Stammbaum immer wieder weiter vervollständigen.

