WINTERSONNENWENDE
Gong und sanfter Atem

Ein Abend für Atem, Klang und innere Einkehr

In der längsten Nacht des Jahres liegt ein leiser Neubeginn. Die Dunkelheit erreicht ihren Höhepunkt, das Jahr wendet sich wieder dem Licht zu. Zunächst kaum spürbar, wächst mit den kommenden Tagen die Helligkeit.

Für mich trägt diese Wende etwas zutiefst Tröstliches: Neues beginnt im Verborgenen. Wie ein Same in der winterlichen Erde reifen auch in uns Gedanken, Träume und Herzenswünsche heran. Manches hüten wir schon lange, anderes regt sich gerade erst – eine Idee, die uns begeistert, die Sehnsucht nach Veränderung oder der Wunsch, dem eigenen Leben eine neue Richtung zu geben.

Die längste Nacht lädt uns ein, diesen leisen Anfängen Wärme und Aufmerksamkeit zu schenken. Was in uns wachsen möchte, braucht Geborgenheit, Vertrauen und seine eigene Zeit.

An diesem Abend möchten wir zusammenkommen. Wir würdigen, was wir durch dieses Jahr getragen haben: Freude und Anstrengung, Abschiede, Liebe und Erfahrungen, die uns verändert haben. Zugleich lauschen wir dem, was sich in uns entfalten möchte.

Zwischen Vorbereitungen, Verantwortung und der Fürsorge für andere bleibt die eigene Sehnsucht nach Ruhe oft leise. Zur Wintersonnenwende schenkst du ihr Raum. Du wendest dich dir selbst zu – deinem Körper, deinem Atem und dem, was dich im Innersten bewegt.

Den Körper spüren
Wir beginnen mit angeleitetem, sanft verbundenem Atem. Einatmen und Ausatmen fließen ineinander, in einem Maß, das sich für dich angenehm anfühlt. Du erkundest deine Körperempfindungen und findest deinen eigenen Rhythmus.

Dem Geist Ruhe schenken
Die Aufmerksamkeit beim Atmen lädt dich ein, Abstand vom täglichen Planen und Organisieren zu gewinnen. Was möchte sich setzen? Was ist dir kostbar geworden? Was möchtest du mit dem alten Jahr verabschieden?

Der Seele lauschen
Anschließend begleiten dich die obertonreichen Klänge des Gongs. Eingehüllt in deine Decke kannst du lauschen, nachspüren und deiner inneren Stimme Gehör schenken. So wie draußen das Licht zurückkehrt, widmen wir uns dem, was uns von innen wärmt und Zuversicht schenkt.

Es bleibt Zeit für Stille und Nachklang. Bei einer Tasse Tee schließen wir den Abend gemeinsam ab.

Gebt die Einladung gerne weiter oder bringt einen lieben Menschen mit.

Montag, 21. Dezember 2026 · 19 Uhr
Dauer: etwa 90 Minuten
Kranichhof in Wildschütz bei Mockrehna

Zweiter Bonus-Gong für Evas Kranichhof-Yogagruppe
Teilnahmebeitrag für Gäste: 20 €

Bitte bring eine Decke und warme Socken mit und melde dich vorab an.

Anmeldung per WhatsApp: 0172 9597464

Wir freuen uns auf diesen besonderen Abend.
Eva Sunaya & Peter