FAQ

Wie läuft die 21-Tage-Reise ab?

Du erhältst eine klare Struktur mit täglichen Impulsen und einfachen Übungen (jeweils unter 30 Minuten).

Zwischen der Opening- und Closing-Zeremonie begleitet dich der Prozess in deinem eigenen Rhythmus.

Brauche ich Vorerfahrung?

Nein. Die Reise ist offen für alle, die sich für Achtsamkeit, Körperbewusstsein und innere Tiefe interessieren. Alles ist einladend, nicht voraussetzend.

Was benötige ich an Materialien?

Ein Notizbuch, etwas Platz für Bewegung, optional Farben oder kreatives Material — und vor allem: die Bereitschaft, dir täglich einen Moment zu schenken.

Wie viel Zeit sollte ich einplanen?

Die tägliche Praxis dauert maximal 30 Minuten.

Du bestimmst selbst, wie tief du hineinspürst.

Sind die Zeremonien live?

Ja — Opening am 30.11. und Closing am 21.12.

Die 21 Tage dazwischen sind selbstgeführt.

Was ist das Ziel der Reise?

Es gibt kein „Ziel“ im klassischen Sinn.

Die Reise dient der Entschleunigung, der Verkörperung und dem bewussten Übergang in die dunkle Winterzeit. Was sich zeigt, zeigt sich im eigenen Tempo.

Kann ich die Reise später erneut machen?

Ja. Die Struktur ist zyklisch und wiederholbar. Viele nutzen sie als Jahresabschluss-Begleiter.

Was unterscheidet diese Reise von klassischen Programmen?

Sie ist nicht leistungsorientiert.

Sie folgt keinen starren Vorgaben.

Sie verläuft in einer Spiralbewegung — sanft, tief, ohne Druck.