mimo

MINDFUL MOMENTS

Rauhnachts Reise 2026 mit SOUND & SOMATICS

SEI DABEI!

Ich freue mich auf DICH
in unserem Kreis.
Deine Hanna

Rauhnachts Reise 2026 mit SOUND & SOMATICS

**Zwischen den Jahren.
Zwischen Loslassen und
Neubeginn. Zeit nur für dich.**

Die Rauhnächte laden dich ein, innezuhalten, das vergangene Jahr zu würdigen und dich mit deinen Wünschen für das neue Jahr zu verbinden.

Zwölf besondere Nächte, in denen du den Blick wieder mehr nach innen richten darfst.

Mit wohltuenden Klängen, kleinen Ritualen und liebevollen Impulsen, die dich aus dem Kopf und zurück in deinen Körper bringen.

Eine Reise zu dir selbst. Ganz bei dir.

www.mimomimo.de

Vielleicht ist genau jetzt die Zeit ...

das vergangene Jahr noch einmal bewusst zu betrachten, bevor du dich dem Neuen zuwendest.

Diese Rauhnachtsreise ist für dich, wenn du ...

- dir zwischen all dem Trubel bewusst Raum für dich selbst wünschst.
- würdigen möchtest, was war, und loslassen, was du nicht mitnehmen möchtest.
- neugierig bist, welche Wünsche und Sehnsüchte in dir schlummern.
- weniger nachdenken und wieder mehr fühlen und spüren möchtest.
- die besondere Zeit der Rauhnächte erleben möchtest, ohne daraus ein weiteres To-do zu machen.

Du brauchst keine Vorerfahrung. Nur die Neugier, dir selbst zu begegnen.

Das Erlebnis

Mal zum Lesen. Mal zum Lauschen.
Mal zum Spüren.

Während der Rauhnächte begleite ich dich mit einer liebevollen Mischung aus Reflexionsfragen, Audioimpulsen, Meditation, Sound und somatischen Übungen.

Mal darfst du deinen Gedanken folgen, mal deinem Körper lauschen oder dich einfach von den Klängen tragen lassen. Denn bei mimo geht es nicht nur darum, Dinge zu verstehen oder Antworten zu finden. Sondern auch darum, wahrzunehmen, was gerade in dir vorgeht.

Ohne etwas verändern zu müssen.
Ohne ein bestimmtes Gefühl erreichen zu wollen.

Auch das Ritual der 13 Wünsche wird dich durch diese besondere Zeit begleiten.

Eine Einladung, dich selbst auf ganz unterschiedliche Weise zu entdecken.

www.mimomimo.de

Dein Tempo.

Zwischen Familienzeit, Feiertagstrubel und all den kleinen und großen Dingen des Alltags ist auch Platz für dich.

Deshalb kommt deine Rauhnachtsreise ganz unkompliziert zu dir nach Hause.
Zum Einstieg erhältst du ein Video und eine geführte Audio-Meditation, mit denen du dich auf die kommenden Tage einstimmen kannst.

Anschließend begleite ich dich durch die zwölf Rauhnächte mit wechselnden Impulsen direkt via WhatsApp.

**Mal ein kurzer Moment zwischendurch.
Mal eine längere Auszeit nur für dich.**

Du entscheidest, wann und wie intensiv du dich darauf einlassen möchtest.

**Ohne feste Termine. Ohne Druck. In deinem ganz eigenen Rhythmus.
Denn diese Reise soll sich deinem Leben anpassen. Nicht umgekehrt.**

www.mimomimo.de

Dein Rauhnachts-Paket für Zuhause

Das erwartet dich:

- Ein liebevoller Auftakt mit Video & geführter Audio-Meditation
- Begleitung durch die 12 Rauhnächte via WhatsApp (24.12.2026 - 06.01.027)
- Reflexionsfragen, Audioimpulse, Sound & somatische Übungen
- Kleine Rituale, inklusive der 13 Wünsche
- Dein persönliches Ritualpaket im Wert von 20 €, liebevoll zu dir nach Hause geschickt
- Eine geschützte Gruppe mit max. 10 Frauen

Jedes Jahr ein bisschen anders. Keine Rauhnachtsreise bei mimo gleicht der anderen. Jedes Jahr entsteht eine ganz neue Reise mit eigenem Schwerpunkt und liebevoll gestalteten Impulsen. Dieses Jahr: **SOUND** & **SOMATICS**

DEIN ENERGIEAUSGLEICH

- Early Bird bis 30.11.: 79 €, ab 01.12.: 89 €
- Anmeldeschluss: 10.12.2026

Der Versand deines Ritualpakets innerhalb Deutschlands ist inklusive. Bei Versand ins Ausland fallen zusätzliche Versandkosten an.

Hier kannst du dir ganz unkompliziert einen Platz sichern!

www.mimomimo.de

Ich freue mich auf dich und unsere gemeinsame Reise durch die Rauhnächte!

—

Erfahrungen einer Teilnehmerin aus ‘25

Hannas tägliche liebevolle Impulse, haben mich sanft und sicher durch die Rauhnächte begleitet. Mein abendliches Einchecken, das bewusste Zelebrieren kleiner Auszeiten und der Klang der Playlist sind heute mein Anker.

Ich nehme meine Umwelt intensiver wahr und spüre: Das größte Geschenk liegt nicht in einem fernen Ziel, sondern im Präsentsein im Augenblick. Diese wertvollen Momente der Stille haben mein Herz geöffnet und mich auf so vielen Ebenen berührt. Danke liebe Hanna für diese einzigartige Erfahrung. ❤️

Natie, 35 Jahre