

Rauhnä

Zwischen Weihnachten und Dreikönig entfalten die Rauh Nächte bei uns ihre besondere Magie. Das Räuchern mit Weihrauch und Kräutern bringt Schutz und Frieden ins Haus – ein wunderschöner Brauch, den auch du leicht bei dir zu Hause umsetzen kannst.

Und was wäre Advent ohne ein wunderbar wärmendes Getränk? Bei uns hier im Hotel Gassner gehört Glühwein und auch Glüh-Gin einfach zum Advent dazu. Hast du Lust, ihn selbst auszuprobieren?

Rezept für Glüh-Gin

Für 0,5 Liter Glüh-Gin brauchst du

- 60 ml Gin
- 20 ml Zitronensaft
- 400 ml Birnensaft (oder Apfelsaft)
- 6 - 8 Gewürznelken
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Zitronenpfeffer
- ¼ Orange
- 1 - 2 Gramm Ingwer (gerieben)

So geht's:

Alle Zutaten in einem Topf zum Köcheln bringen (nicht kochen). Danach durch ein Sieb in ein hitzebeständiges Glas abseihen, dekorieren und genießen!



echte

Aufgewärmt von einer dampfenden Tasse Glüh-Gin und eingekuschelt in eine weiche Decke ist vielleicht auch ein guter Zeitpunkt, um sich einen Moment der Reflexion zu gönnen. Zum Beispiel in Form des „12+1 Glücksmomente-Rituals“ – einer weiteren Tradition, die wir sehr schätzen.

1.

Überlege dir 13 Herzenswünsche für das neue Jahr und notiere jeden Wunsch einzeln auf ein Stück Papier. Es können große und kleine Wünsche sein.

2.

Fülle all diese Wünsche in ein schönes Glas – dein ganz persönliches Wunschglas – und ziehe jeden Tag in den 12 Rauhächten einen Wunsch heraus, ohne ihn dir anzuschauen.

3.

Am besten ist, du verbrennst ihn und wünschst dir dabei, dass er in Erfüllung gehen mag. Sei gespannt, was in der darauffolgenden Zeit so alles passiert.

4.

Der letzte Wunsch, der übrig bleibt, ist dein ganz persönlicher – den darfst du dir im nächsten Jahr selbst erfüllen.

12+1 Glücksmomente

Diese Zeit der Stille und Einsicht lässt sich wunderbar nutzen, um voll neuer Energie ins Jahr zu starten – und vor allem – mit ganz viel Flow.