

Die Rauhnächte

Die Tage zwischen den Jahren halten etwas ganz Besonderes für Sie bereit!

Die Rauhnächte in der Parkklinik Heiligenfeld

Die Zeit zwischen dem alten und dem neuen Jahr bietet die Möglichkeit, zum bewussten Innehalten und Wahrnehmen, was uns bewegt.

Gerade während eines therapeutischen Aufenthalts kann es besonders heilsam und stärkend sein, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und diese besondere Zeit für die eigene Entwicklung zu nutzen: innerlich und äußerlich zur Ruhe kommen, Vergangenes zu reflektieren, nicht mehr Notwendiges loszulassen und behutsam den Blick – auf das was vielleicht vor Ihnen liegt – auszurichten.

Wir laden Sie zu einer achtsamen Reise durch die 12 Rauhnächte ein, um diese ganz bewusst zu erleben. Jede Rauhnacht steht unter einem eigenen Impuls. Dabei geht es nicht darum, etwas leisten oder verändern zu müssen.
Vielmehr dürfen Sie sich erlauben, neugierig auf sich selbst zu schauen. Sie entscheiden, wie intensiv Sie sich auf die einzelnen Impulse einlassen möchten.

Es erwarten Sie 12 Rauhnächte vom 23. Dezember 2026 bis 06. Januar 2027 mit

- geführten Meditationen für Ruhe, Entspannung, Achtsamkeit und Innerer Einkehr
- Reflexionsimpulsen zu Themen wie Dankbarkeit, Loslassen, Selbstfürsorge
- kleinen Ritualen für den Alltag, die dabei unterstützen, sich bewusste Momente der Ruhe zu schaffen
- Zeit für Dich und Deine persönliche Ausrichtung, ohne Erwartungsdruck und ohne den Anspruch gleich Antworten finden zu müssen

Alles, was Sie benötigen, erhalten Sie von uns – inklusive Anleitung und Impulse für jede einzelne Rauhnacht.
Vielleicht ist es während der Rauhnächte für Sie genau das:
Für einen Moment nichts leisten zu müssen.

Ankommen – Durchatmen – Wahrnehmen – Bei sich sein

Wir freuen uns, Sie durch die besondere Zeit gemeinsam und in Ihrem eigenen Tempo zu begleiten.

Ihre Auszeit über die Rauhnächte
Zwei Wochen für neue Perspektiven

Diese Kurzzeittherapie in der Parkklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen bietet Ihnen vom 23. Dezember 2026 bis zum 6. Januar 2027 eine intensive therapeutische Begleitung.
Zwei Wochen, um innezuhalten, neue Kraft zu schöpfen und sich mit professioneller therapeutischer Unterstützung neu auszurichten.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Patientenservice Aufnahme beantworten Ihnen gerne Ihre Fragen zu einem Aufenthalt in der Parkklinik Heiligenfeld unter der Telefonnummer 0971 84-4444.
Wir freuen uns darauf, Sie – und gerne auch Ihre Angehörigen – an den Festtagen in unserem Haus begrüßen zu dürfen!

Ihr Leitungsteam der Parkklinik Heiligenfeld

Parkklinik Heiligenfeld
Heiligenfeld Kliniken GmbH
Bismarckstr. 40 - 44 • 97688 Bad Kissingen
T 0971 84-4444 • parkklinik.heiligenfeld.de