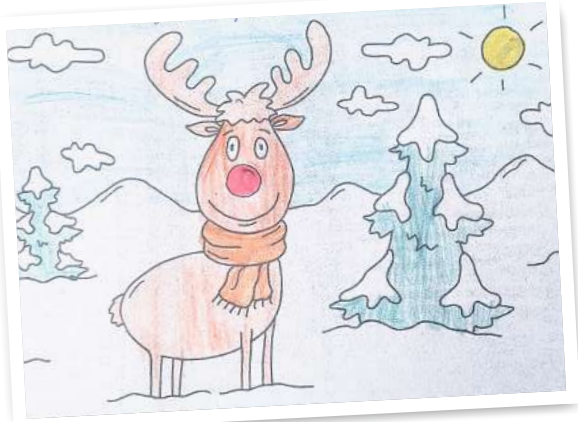




Elyna Erlemann (3) aus Demerthin



Leyna Erlemann (11) aus Demerthin



Joyce Erlemann (17) aus Demerthin



Pia Sophie Richter (7) aus Plattenburg

Die Tage der Raunächte

Innehalten? Aktiv sein? Am besten beides – fünf Tipps für eine besondere Zeit



PRIGNITZ. Raunächte – das sind die 12 Nächte zwischen Weihnachten und den Heiligen Drei Königen am 6. Januar. Viele sehen darin ein Symbol für je einen der 12 Monate im Jahr. Um diese mythenumwobene Zeit ranken sich eine ganze Fülle an alten Bräuchen und Ritualen. So unterschiedlich sie auch sein

mögen, eint sie der Gedanke inzuhalten, sich zu besinnen, zurückzuschauen und zu überlegen, was wir im und mit dem neuen Jahr anfangen wollen. Die Weihnachtstage haben für die meisten einen traditionellen Rhythmus. Nach dieser trubeligen Zeit kehrt Ruhe ein. Wie sie nutzen? Fünf Vorschläge für die Tage zwischen den Raunächten, um aktiv zu entspannen und Kraft zu schöpfen.

im Salzsee mit einem Solegehalt von 24 Prozent schweben ... Brandenburg punktet zwischen Prignitz und Spreewald als eine der vielseitigsten Thermenregionen Europas. Es tut gut, ins warme Wasser zu steigen, duftende Kräuter einzuatmen, sich von Kopf bis Fuß zu pflegen. Das treibt die Selbstheilungskräfte unseres Organismus zu Höchstleistungen an. Einfach nichts tun, nur genießen.

persönliche Kategorien wie Urlaub, Feste, Veranstaltungen, Kinder, Enkelkinder ... festzulegen und zu füttern. Wer besonders viele Fotos hat, sollte entscheiden, ob Monatsordner sinnvoll sind. Ehe die Fotos in die Unterordner sortiert werden, ist es nützlich, sich von doppelten oder ähnlichen Motiven zu trennen", rät die Fotografin, die berichtet, dass viele Paare und Familien ihr Jahr in einem Fotoalbum festhalten.

nehmen, in der Mediathek Reisereportagen anschauen ... „Es ist eine gute Zeit, den Urlaub zu planen“, weiß Anja Reinsch, die das TUI TRAVELStar Reisebüro Anja Schmidt in Potsdam betreibt. „Wer sich jetzt entscheidet, kommt noch in den Genuss der Frühbucherrabatte“, so Reinsch. Gibt es einen Geheim-Tipp für 2024? „Albanien, das Meer, Gebirge und Rundreisen bietet und gegenwärtig noch recht preisgünstig ist.“

DAS ALTE MUSS WEG!

Eigentlich gehört das Ritual, so richtig auszumisten, in die Zeit vor den Raunächten. Aber ehrlich: Wer das schafft, ist ein Organisationsgenie. Also lassen wir den Aberglauben links liegen und nutzen die Tage zwischen Weihnachten und Silvester, uns von Ballast zu befreien. Der Kleiderschrank, das Schuhregal, der Vorratsschrank stehen ganz vorn auf der To-Do-Liste, aber auch offene Rechnungen oder Missstimmungen mit Menschen, die einem nah sind, gehören zu diesem Brauchtum, das in der Gegenwart eine neue bekommen Dimension hat: die digitale Ordnung. Brauchen Sie wirklich alle Newsletter, Apps, Dokumente im Download-Ordner, Uralt-Mails ...? Aufräumen kann auch hier sehr befreiend sein.

DAS ERSTE MIKROABENTEUER

Mikroabenteuer sind gerade angesagt: Entdeckungen unmittelbar vor der Haustür ohne großen Aufwand. Na gut, im eigenen Garten zelten oder unter freiem Himmel schlafen ist in dieser Jahreszeit nicht so verlockend. Aber auch jetzt gibt es einladende Möglichkeiten, ohne weite Reisen und mit wenig Geld die eigene Komfortzone zu verlassen. Eine Nachtwanderung ist spätestens dann ein Abenteuer, wenn es nebenan im Busch knackt. Oder ganz früh aufbrechen und zuschauen, wie die Sonne aufgeht. Oder zum Bahnhof gehen, den ersten Zug nehmen und an einem Ort aussteigen, an dem man noch nie war. Stadtentdeckung oder Wanderung ganz ohne Planung, aber mit viel Entdeckerfreude. *Brigitta Sonntag*

Die Potsdamer Fotografin Kathleen Friedrich.

Fotos: Kathleen Friedrich, Adobe Stock/Vitamin_B, Adobe Stock/ThomBal, Adobe Stock/Karin Lacher, Adobe Stock/andrey, Adobe Stock/goodluz



THERME: EINFACH ABTAUCHEN!

Schwimmen mit Pinguinen, ein Dampfbad im Gurkenfass, von der Sauna direkt in den kalten See springen, relaxen am Südseestrand,

FOTOS JAHRGANG 2023 SORTIEREN

Wie viele Fotos des Jahrgangs 2023 haben Sie auf Ihrem Mobiltelefon? Vermutlich reihen sich die Augenblicke in großer Zahl aneinander. Wie hier Ordnung schaffen? „Am Anfang steht die Überlegung, wie man die Fotos nutzen möchte“, rät die Fotografin Kathleen Friedrich, deren Atelier in der Potsdamer Jägerstraße ist. „Als nützliche Faustregel empfiehlt es sich, einen Jahresordner anzulegen und dann

DEN SOMMERURLAUB 24 PLANEN

Von morgens bis abends trägt der Tag Grau. Wir sehnen uns nach Sonne und Wärme und wissen genau, dass dieses Verlangen noch viele Wochen un erfüllt bleibt. Ein hochwirksames Mittel gegen diese triste Stimmung ist die Planung des nächsten Sommerurlaubs. Auf eine Liste unerfüllte Reisewünsche schreiben, im Reisebüro Beratung suchen und Kataloge mit-



Amalia Reinke (5) aus Freyenstein



Greta Kruse (4) aus Düpow



Pepe Waldvogel (5) aus Karstädt



Jona Kramke (6) aus Karstädt



Viktoria Neumann (6) aus Wittenberge

Melina Neumann (5) aus Wittenberge



Juna Winkelmann (4) aus Wittstock/Dosse

Melia Winkelmann (8) aus Wittstock/Dosse



Elias Kramke (10) aus Karstädt