

AUGUST 2025

SOUL MAGAZINE

WIR FEIERN DAS
JAHRESKREISFEST: **LAMMAS**

TOP THEMA

ZEIT FÜR
ERNTE

DANKBARKEIT

FÜLLE

TRANSFORMATION

„ICH FEIERE, WAS GEWACHSEN IST
IN MIR UND UM MICH HERUM.“



HALLO UND HERZLICH WILLKOMMEN...

... in der Welt von Soulful Coaching. Mit diesem Magazin möchte ich dich auf eine Reise zu mehr Kreativität, Achtsamkeit und persönlicher Erfüllung mitnehmen. Es liegt mir am Herzen, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Träume zu leben und ihr volles Potenzial zu entfalten. Vor allem aber wünsche ich mir für uns alle, dass wir wieder eine tiefe Verbindung zu uns selbst herstellen. Mit unserer Seele und im Einklang mit der Natur.

Mit diesem Magazin begleite ich dich ein Stück auf diesen Weg und schenke dir Inspiration, praktische Tipps und wertvolle Impulse für die Jahreskreisfeste, die Mondphasen und vor allem für deine persönliche Verbindung zu dir selbst.

Warum solltest du dieses Magazin lesen?

Weil du dich mit Spiritualität und der Natur verbunden fühlst.

Weil du deine eigene Tradition pflegen möchtest.

Weil du nach neuen Impulsen für dein Leben suchst.

Weil du einfach neugierig auf die faszinierende Welt der Jahreskreisfeste bist.

Sei gespannt auf spannende Artikel, wunderschöne Bilder und viele praktische Tipps.



SOUL MAGAZINE

LAMMAS



JAHRESKREISFEST

Wir feiern Transformation
und Reifung.



RITUALE

Wie du dein eigenes
Erntefest feierst.



JOURNALING

Wie dir Journaling hilft
die Zeitenergie zu nutzen.



HARVEST THE LIGHT, EMBRACE THE CHANGE!



DIE JAHRESKREISFESTE

Hast du schon einmal vom geheimnisvollen Tanz der Jahreszeiten gehört? Von den acht Festen, die unsere Vorfahren feierten, um den Rhythmus der Natur zu ehren? Die Jahreskreisfeste sind mehr als nur traditionelle Feiertage. Sie sind Tore zu einer Welt voller Symbolik, Ritualen und einer tiefen Verbindung zur Natur. Jedes Fest markiert einen Wendepunkt im Jahreslauf, eine Zeit der Veränderung und des Neubeginns. In diesem Soul Magazine widmen wir uns ganz dem faszinierenden Fest von Litha.

Ich lade dich ein, mit auf eine Reise durch die Geschichte und Bedeutung dieses besonderen Tages zu gehen. Entdecke die Bräuche, Symbole und die spirituelle Kraft, die Litha ausmacht.

Aber Litha ist nur ein Teil des Ganzen. Denn die acht Jahreskreisfeste bilden zusammen ein Rad, das das gesamte Jahr umspannt. Jedes Fest hat seine eigene einzigartige Energie und Bedeutung.

In meinem Magazin erfährst du mehr über:

- Die Geschichte und Bedeutung der acht Jahreskreisfeste
- Rituale und Bräuche für jedes Fest
- Rezepte für saisonale Speisen und Getränke
- Bastel- und Dekoideen für dein Zuhause
- Meditationen
- Inspiration für ein bewussteres Leben im Einklang mit der Natur

Ich wünsche dir viel Spaß mit dem SOUL MAGAZINE und deinen ganz persönlichen Feierlichkeiten zu LITHA.

Deine Susanne

DU MÖCHTEST MEHR ERFAHREN?

SCHAU GERNE MAL AUF MEINER HOMEPAGE VORBEI UND MACH DIR EIN BILD VON MEINER ARBEIT. WENN DU FRAGEN HAST, ODER HILFE BRAUCHST, BUCH DIR GANZ EINFACH EINEN CALL MIT MIR ODER SCHREIB MIR EINE EMAIL! ICH FREU MICH AUF DICH!



DIE ACHT FESTE IM JAHRESKREIS

- **Imbolc** - 02.02.: Das Fest der Reinigung und des neuen Beginns, wenn die Natur erwacht
- **Ostara** (Frühlings-Tagundnachtgleiche, ca. 21. März): Das Fest der Gleichheit, wenn Tag und Nacht gleich lang sind.
- **Beltane** (Anfang Mai): Das Fest der Liebe und Fruchtbarkeit, wenn die Natur in voller Blüte steht.
- **Litha** (Sommersonnenwende, ca. 21. Juni): Das Fest des höchsten Lichts, der längste Tag des Jahres.
- **Lammas** (Anfang August): Das Erntedankfest, wenn die Früchte der Erde geerntet werden.
- **Mabon** (Herbst-Tagundnachtgleiche, ca. 21. September): Das Fest der Balance, wenn Tag und Nacht wieder gleich lang sind
- **Samhain** (Ende Oktober/Anfang November): Das Fest der Toten, wenn der Schleier zwischen den Welten dünn wird
- **Yule** (Wintersonnenwende, ca. 21. Dezember): Die Geburt des Lichts, das längste Dunkel des Jahres wird überwunden.



AFFIRMATION

ICH ÖFFNE MICH DEM STRAHLENDEN LICHT DES LEBENS, EMPFANGE MIT DANKBARKEIT DIE FÜLLE DES SOMMERS UND LASSE MEINE INNERE KRAFT IN VOLLER SCHÖNHEIT ERBLÜHEN.

ERNTE UND WENDE

Lammas, auch bekannt als Lughnasadh, ist eines der acht Feste im keltischen Jahreskreis und wird traditionell am 1. August gefeiert. Es markiert den Beginn der Erntezeit, insbesondere der Getreideernte, und symbolisiert den Übergang vom Höhepunkt des Sommers in die langsam dunkler werdende Zeit des Jahres. Der Name Lammas stammt aus dem Altenglischen "Loaf Mass", also „Laib-Messe“, und weist auf den Brauch hin, das erste Brot aus der neuen Ernte zu backen und es als Dankesgabe zu segnen.



In den keltischen Ländern wurde das Fest unter dem Namen Lughnasadh (sprich: Loo-na-sa) gefeiert und war dem Licht- und Sonnenhelden Lugh gewidmet, einem Gott des Handwerks, der Künste und des Könnens. Nach der Überlieferung richtete Lugh dieses Fest zu Ehren seiner Ziehmutter Tailtiu aus, die sich beim Roden der Felder für die Menschen erschöpft hatte und starb. Lughnasadh wurde somit auch zu einem Gedenken an Opfer, die das Leben nähren. Historisch gesehen war Lughnasadh ein bedeutendes Volksfest mit Märkten, Spielen, Wettbewerben und spirituellen Ritualen. Es war eine Zeit des Handelns, des Dankens, des Feierns – aber auch der Vorbereitung auf die kommenden Monate, in denen Licht und Wärme schwinden.

Spirituelle Bedeutung

Auf spiritueller Ebene symbolisiert Lammas die erste Ernte auf dem Weg zur inneren Reife. Es ist die Zeit, in der wir beginnen, das zu ernten, was wir in den vorangegangenen Monaten gesät haben. Im Äußeren wie im Inneren. Was ist in dir gewachsen? Welche Ideen, Träume oder Projekte haben sich entfaltet? Welche Erkenntnisse hast du genährt?

Doch mit jeder Ernte geht auch ein Loslassen einher: Das Korn wird geschnitten, damit es Leben schenken kann. So lädt Lammas uns ein, über die Zyklen von Fülle und Vergänglichkeit zu meditieren. Es erinnert uns daran, dass Opfer und Wandel Teil des natürlichen Lebensrhythmus sind. Nur wenn wir bereit sind, Altes loszulassen, sei es eine Gewohnheit, ein innerer Widerstand oder ein ausgedienter Traum schaffen wir Raum für Neues.



Lammas steht somit auch für Dankbarkeit, Demut und Hingabe. Es ist ein Fest, das uns mit der Erde, unserem Körper und unserem schöpferischen Potenzial verbindet. In der Tiefe lädt es uns ein, unser Verhältnis zu Fülle, Reife, Wertschätzung und Vertrauen zu erforschen.

In unserer heutigen Welt, die oft von Geschwindigkeit und Konsum geprägt ist, kann Lammas eine kostbare Gelegenheit sein, innezuhalten und zu würdigen, was bereits da ist. Es muss kein großes Ritual sein. Schon kleine, bewusste Gesten können dich mit der Kraft dieses Festes verbinden.

Hier einige Impulse, wie du Lammas für dich gestalten kannst:

Erntedankritual: Nimm dir Zeit, um aufzuschreiben oder auszusprechen, wofür du in diesem Jahr bereits dankbar bist. Was hast du innerlich oder äußerlich „geerntet“? Was ist gereift? Etwas backen oder kochen: Bereite ein Brot oder ein Gericht mit regionalen Zutaten zu. Gib beim Zubereiten deine Dankbarkeit hinein und genieße es achtsam – vielleicht auch im Kreis von Menschen, die dir wichtig sind.

Naturverbindung: Gehe in die Natur, auf ein Feld, in einen Garten oder Park. Spüre die Energie der reifenden Erde, des vollen Sommers. Du kannst auch eine kleine Opfertgabe an die Erde geben: ein Kornbündel, ein Blütenblatt, ein Wort des Dankes.

Loslass-Ritual: Schreibe auf, was du symbolisch „ernten und abschließen“ möchtest. Verbrenne den Zettel oder lege ihn bewusst unter einen Stein oder in die Erde. Als Zeichen, dass du bereit bist für den nächsten Schritt.

Kreativität leben: Male, tanze, schreibe. Lass deine innere Fülle sichtbar werden. Lammas ehrt die schöpferische Kraft in uns allen.

Lammas ist ein Fest des Übergangs, der Reife, des Feierns und der Einladung, mit offenem Herzen anzunehmen, was ist. Es schenkt uns die Weisheit, dass wahre Fülle nicht im Außen beginnt, sondern in der Verbindung zu uns selbst, zur Natur und zum Leben in all seinen Zyklen.





2. Dankbarkeit und Reflexion

Schreibe auf, wofür du in deinem Leben dankbar bist. Was ist in diesem Jahr bereits gereift? Welche „Früchte“ kannst du ernten – beruflich, emotional, spirituell?

3. Lichterfest zuhause

Zünde Kerzen oder ein kleines Feuer (z. B. im Feuerschalenofen oder eine Kerze auf dem Balkon) an. Feiere das Licht. Vielleicht mit Musik, Tänzern oder gemeinsamem Essen.

4. Inneres Gleichgewicht

Nutze diese Zeit, um deine innere Balance zu finden. Yoga, Meditation oder eine Naturwanderung helfen dir dabei.

5. Kräuter und Naturmagie

Samme (achtsam!) Kräuter wie Johanniskraut, Kamille, Schafgarbe oder Beifuß. Du kannst sie trocknen, räuchern oder als Tee verwenden.

6. Gemeinschaft und Liebe

Litha ist ein fröhliches Fest. Lade Freunde ein, veranstalte ein Picknick oder ein gemeinsames Ritual. Feiere das Leben und die Verbindung untereinander.



LAMMAS-APPLE CRUMBLE

Hmm...
lecker

Symbolik:

Der Apfel steht für Wissen, Fruchtbarkeit und Leben. In vielen Kulturen ein heiliger Baum. Kombiniert mit Hafer, Zimt und Butter steht dieser Crumble für Fülle, Dankbarkeit und Geborgenheit. Ein perfekter Gaumenschmaus für dein persönliches Erntefest.

Zutaten (für eine Auflaufform, ca. 4 Portionen)

Für die Füllung:

- 5-6 Äpfel (säuerlich, z.B. Boskoop oder Elstar)
- 1 EL Zitronensaft
- 2-3 EL brauner Zucker oder Honig
- 1 TL Zimt
- Optional: eine Prise Muskat oder Nelken
- 1 TL Speisestärke (für mehr Bindung)
- Optional: Handvoll Rosinen oder gehackte Nüsse

Für die Streusel:

- 150 g Mehl (Weizen oder Dinkel)
- 100 g zarte Haferflocken
- 100 g kalte Butter (in Stückchen)
- 80-100 g brauner Zucker
- 1 Prise Salz
- Optional: Vanille, Zimt oder gehackte Nüsse

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Auflaufform leicht fetten.
2. Äpfel vorbereiten:
3. Schälen, entkernen und in Stücke oder Spalten schneiden. Mit Zitronensaft, Zucker, Zimt, evtl. Muskat, Stärke und optional Rosinen/Nüssen mischen. In die Form geben.
4. Streusel zubereiten:
5. Mehl, Haferflocken, Zucker, Butter, Salz und ggf. Vanille/Zimt mit den Fingern oder einem Knethaken zu Streuseln verkneten. Über die Äpfel streuen.
6. Backen: ca. 35-40 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun und die Äpfel weich sind (der Duft wird dich rufen!).



Genieße deinen Crumble draußen oder am Fenster mit Blick ins Grüne. Zünde eine Kerze an, sprich ein paar persönliche Dankesworte für das, was du „geerntet“ hast in diesem Jahr – innerlich oder laut. 🍏✨



JOURNALINGFRAGEN

Journaling ist eine kraftvolle Methode, um deine Kreativität zu fördern, neue Perspektiven zu gewinnen und Lösungen für Herausforderungen zu finden. Nimm dir Zeit einige Fragen zu beantworten...

REFLEXION

1 Was habe ich in diesem Jahr bereits „geerntet“ – im Innen wie im Außen?

Wofür bin ich in diesem Moment besonders dankbar?

Womit fühle ich mich gerade im Einklang und was fühlt sich „überreif“ oder verbraucht an?

Was möchte ich mit anderen teilen? Welche Fülle trage ich in mir, die ich weitergeben kann?

Was bedeutet „Fülle“ für mich persönlich und wie zeigt sie sich in meinem Leben?

Was darf nun ruhen, reifen oder bewusst in den Herbst getragen werden?



In der kommenden Ausgabe im September findest du alle Infos zu Mabon.
Der Tag- und Nachtgleiche im Herbst.



LISTEN TO YOUR INNER VOICE



TRUST

YOUR

LIFE

2025

