

FEBRUAR 2026

SOUL MAGAZINE

WIR FEIERN DAS
JAHRESKREISFEST:

IMBOLC

NEUBEGINN
LICHT
ERWACHEN

TOP THEMA
DER
FRÜHLING
KEHRT
ZURÜCK

"DAS LICHT IN MIR WÄCHST STÄRKER MIT JEDEM TAG."



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

IMBOLC



JAHRESKREISFEST

Wir feiern die Rückkehr
des Lichts.



RITUALE

Wie du dein
persönliches Imbolc
gestalten kannst.



JOURNALING

Wie dir Journaling hilft
die Zeitenergie zu
nutzen.



The light comes back...



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 Imbolc.

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 Imbolc ausmacht.

Aber Imbolc 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
- 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 IMBOLC.

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 VERBINDE MICH MIT DEM
KRAFTVOLLEN ZYKLUS DER
NATUR UND KOMME IMMER
TIEFER BEI MIR SELBST AN!



DAS ERWACHEN DER NATUR

Imbolc, ein Fest, das tief in der keltischen Tradition verwurzelt ist, markiert den Übergang vom dunklen Winter zum hoffnungsvollen Frühling. Dieser Tag, der in der Regel auf den 2. Februar fällt, ist ein Moment der Erneuerung und des Wachstums. Der Name "Imbolc" leitet sich vom altirischen "imbolg" ab, was so viel bedeutet wie "in den Bauch" oder "im Euter". Dies bezieht sich auf die Zeit, in der die Mutterschafe im Frühjahr wieder Milch geben.



Die Göttin Brigid

Mit Imbolc ist eng die keltische Göttin Brigid verbunden. Sie wird oft als Göttin des Feuers, der Poesie und der Heilung verehrt. Brigid verkörpert die Kraft des neuen Lebens, das im Frühling erwacht. Ihre Flamme symbolisiert sowohl die Wärme des Feuers als auch das geistige Licht, das die Dunkelheit vertreibt.

Bedeutung und Symbolik

Imbolc ist mehr als nur ein Datum im Kalender. Es ist ein Moment der Reflexion und des Neubeginns. Die Natur erwacht langsam aus ihrem Winterschlaf, die Tage werden länger und das Licht kehrt zurück. Dieser Wandel spiegelt sich auch in uns selbst wider. Imbolc lädt uns ein, Altes loszulassen und Platz für Neues zu schaffen. Es ist eine Zeit, um Samen für die Zukunft zu säen und unsere Träume zu nähren.

Herkunft und Tradition

Die Wurzeln von Imbolc reichen tief in die vorchristliche Zeit zurück. Als keltisches Fest war es eng mit der Natur verbunden und markierte wichtige Ereignisse im Jahreslauf, wie den Beginn der Landwirtschaft und die Rückkehr des Frühlings. Auch nach der Christianisierung blieben viele Elemente des Imbolc-Festes erhalten, wenngleich sie oft mit christlichen Bräuchen vermischt wurden. So entspricht Imbolc in etwa dem christlichen Lichtmessfest.



IMBOLC HEUTE

Imbolc, das keltische Fest des Lichts und des Neubeginns, bietet auch in der heutigen, schnelllebigen Zeit eine wunderbare Gelegenheit innezuhalten und die Natur zu ehren. Hier sind einige Vorschläge, wie du dieses Fest in dein modernes Leben integrieren kannst:

Reinigung und Neubeginn

Frühjahrsputz: Wie die Kelten, kannst du dein Zuhause gründlich reinigen und ausmisten. Das schafft nicht nur physisch Platz, sondern auch mentalen Raum für Neues.

Digitale Entgiftung: Nimm dir Zeit, deine digitalen Geräte auszuschalten und dich von den Anforderungen des Alltags zu lösen.



Achtsamkeit

Meditation und Achtsamkeit: Praktiziere Achtsamkeitsübungen, um zur Ruhe zu kommen und deine Gedanken zu ordnen.

Verbindung zur Natur:

Suche dir einen ruhigen Ort in der Natur auf und genieße die ersten Anzeichen des Frühlings. Mach eine schöne Wanderung in der Natur.



Verbindung

Pflanzen: Ziehe deine eigenen Kräuter oder Blumen an. Das schafft eine Verbindung zur Natur und bringt Freude.

Naturmaterialien: Dekoriere dein Zuhause mit Zweigen, Blüten oder anderen Naturmaterialien.





BASTELZEIT DAS BRIGIDKREUZ

Ein Klassiker für Imbolc ist das Brigidkreuz. Es ist ein einfaches, aber kraftvolles Symbol für das Fest und die Göttin Brigid. Hier eine Anleitung, wie du dein eigenes Brigidkreuz basteln kannst:

Was du brauchst:

- Strohhalme (oder dünne Zweige, wenn du draußen unterwegs bist)
- Schere oder ein scharfes Messer
- Eine Nadel oder einen dicken Faden

Anleitung:

Das Kreuz formen: Lege vier Strohhalme in Kreuzform aus.

Die Mitte verbinden: An der Kreuzung der Strohhalme stichst du mit der Nadel oder dem Faden durch und bindest sie fest zusammen.

Das Muster weben: Beginne nun, die Strohhalme über und unter einander zu weben, um ein schönes Muster zu erzeugen. Es gibt viele verschiedene Muster, sei kreativ und finde dein eigenes!

Abschluss: Wenn du mit dem Muster fertig bist, bindest du die Enden der Strohhalme ebenfalls fest zusammen.

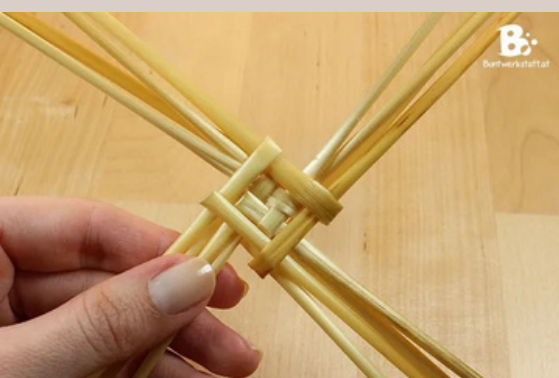
Du kannst dein Brigidkreuz mit kleinen getrockneten Blumen oder Kräutern verzieren.

Farben: Verwende Strohhalme in verschiedenen Farben, um ein buntes Kreuz zu gestalten.

Materialien: Statt Strohhalmen kannst du auch dünne Zweige oder sogar Draht verwenden.

Verwendung:

Hänge das Brigidkreuz über deiner Tür oder an einem Fenster, um dein Zuhause zu schützen und positive Energien anzuziehen. Platziere es auf deinem Imbolc-Altar als zentrales Element. oder verschenke dein selbstgebasteltes Brigidkreuz an Freunde oder Familie.



FINDE HIER EINE
DIGITALE ANLEITUNG:





HAFER-KRÄUTERFLADEN

Die Hafer-Kräuterbrotfladen sind eine wunderbare Ergänzung zu deinem Imbolc-Festmahl. Hafer steht für Fülle und Wachstum – zwei zentrale Themen dieses Festes. Die verschiedenen Kräuter bringen nicht nur Geschmack, sondern auch ihre individuellen Eigenschaften mit. Rosmarin beispielsweise gilt als stärkend und schützend, während Thymian für Mut und Reinigung steht.

Warum passen sie so gut zu Imbolc?

Hafer ist eine Getreideart, die tief in der Erde wurzelt und gleichzeitig zum Himmel strebt. Sie symbolisiert die Verbindung zwischen Himmel und Erde, die in vielen Imbolc-Ritualen eine wichtige Rolle spielt. Brot ist seit jeher ein Symbol für Leben und Nahrung. Mit den Hafer-Kräuterbrotfladen begrüßen wir das neue Leben, das im Frühling erwacht. Die Zubereitung der Fladen ist einfach und unkompliziert. Sie stehen für die natürliche Einfachheit, die mit Imbolc verbunden ist.

Zutaten:

200g Haferflocken

100g Mehl

1 TL Backpulver

1 TL Salz

1 EL Olivenöl

200ml Milch

1 Ei

Getrocknete Kräuter deiner Wahl (z.B. Rosmarin, Thymian, Oregano)

SO GEHTS...

Zubereitung:

Heize den Ofen auf 200°C vor. Mische in einer Schüssel Haferflocken, Mehl, Backpulver und Salz. Gib Olivenöl, Milch und Ei hinzu und verknete alles zu einem Teig. Füge die getrockneten Kräuter hinzu und knete sie unter. Forme aus dem Teig kleine Fladen und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Backe die Fladen für ca. 15-20 Minuten, bis sie goldbraun sind. Tipp: Serviere die Fladen mit Kräuterbutter oder einem Dip deiner Wahl.





REFLEXION

Verbindung zur Natur: Stelle dir vor, du bist ein kleiner Samen, der im Boden liegt und darauf wartet, zu keimen. Welche Gefühle und Gedanken begleiten dich auf deinem Weg zum Licht?

Persönliches Wachstum: Welche Aspekte deines Lebens möchtest du in diesem neuen Zyklus zum Blühen bringen? Wie kannst du diese Samen der Veränderung nähren?

Ziele und Träume: Wenn Imbolc der Beginn eines neuen Kapitels wäre, welche Geschichten möchtest du in diesem Kapitel schreiben? Welche Ziele möchtest du erreichen?

Dankbarkeit: Für was bist du dankbar, wenn du auf das vergangene Jahr zurückblickst? Welche kleinen Wunder hast du erlebt?



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...



Reinigung und Erneuerung: Was möchtest du aus deinem Leben loslassen, um Platz für Neues zu schaffen? Welche Rituale können dir dabei helfen, dich zu reinigen und zu erneuern?

In der kommenden Ausgabe im März findest du alle Infos zu Ostara.
Dem Fest der Tag- und Nachtgleiche im Frühling.



LISTEN TO YOUR
INNER VOICE



LIVE

SIMPLE

BLOOM

WILDLY

2026

