

MÄRZ 2026

SOUL MAGAZINE

WIR FEIERN DAS
JAHRESKREISFEST:

OSTARA

WACHSTUM
TRANSFORMATION
ERNEUERUNG

TOP THEMA
OSTARA UND DIE
KUNST DES
NEUBEGINNS

"ICH BIN VOLLER LEBENSKRAFT UND ENERGIE, WIE DIE
NATUR, DIE UM MICH HERUM ERWACHT."



HALLO UND HERZLICH WILLKOMMEN...

... in der Welt von Soulful Coaching. Mit diesem Magazin nehme ich dich mit auf eine Reise zu mehr Kreativität, Achtsamkeit und persönlicher Erfüllung. 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

OSTARA



JAHRESKREISFEST

Wir feiern einen transformierenden Neubeginn.



RITUALE

Wie du dein persönliches Ostara gestalten kannst.



JOURNALING

Wie dir Journaling hilft die Zeitenergie zu nutzen.



Das Leben will gelebt werden...



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, 20. 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!



DER FRÜHLING BEGINNT

Ostara, das Fest der Frühlings-Tagundnachtgleiche, markiert den Beginn des Frühlings und symbolisiert Erneuerung, Wachstum und Wiedergeburt. Der Name leitet sich möglicherweise von der germanischen Göttin Eostre (oder Ostara) ab, die mit Frühling und Fruchtbarkeit verbunden ist.



Das Fest hat sowohl heidnische als auch moderne spirituelle Wurzeln und wird von vielen Neuheiden und Hexen als Teil des Jahreskreises gefeiert. Es gibt auch Verbindungen zum christlichen Osterfest

Die Bedeutung von Ostara liegt in der Feier des Erwachens der Natur nach dem Winter. Es ist eine Zeit, in der die Tage länger werden als die Nächte und die Natur zu neuem Leben erwacht. Traditionell wird Ostara mit Symbolen wie Eiern, Hasen und Feuer gefeiert. Eier stehen für neues Leben und Fruchtbarkeit, Hasen für Überfluss und Fruchtbarkeit, und Feuer für das Licht und die Wärme des Frühlings. Rituale und Bräuche zu Ostara dienen dazu, die Erneuerung der Natur und das persönliche Wachstum zu feiern.

Die Göttin Ostara, auch bekannt als Eostre, verkörpert in der germanischen Mythologie den Frühling, die Fruchtbarkeit und die Morgenröte. Ihre Gestalt ist eng mit dem Wiedererwachen der Natur nach dem Winter verbunden, wodurch sie zum Sinnbild für neues Leben und Wachstum wird. Der Name Ostara selbst wird oft mit dem Begriff "Osten" in Verbindung gebracht, was auf ihre Rolle als Göttin der Morgenröte hinweist, die das Licht und die Wärme des Frühlings bringt und die Dunkelheit des Winters vertreibt.

Historische Quellen, insbesondere die Schriften des angelsächsischen Gelehrten Beda Venerabilis aus dem 8. Jahrhundert, deuten darauf hin, dass die Angelsachsen ein Fest namens "Eosturmonath" feierten, das nach einer Göttin namens Eostre benannt war. Allerdings ist die Existenz der Göttin Ostara in der wissenschaftlichen Gemeinschaft umstritten, da es nur wenige historische Belege gibt.

Trotzdem hat Ostara in modernen heidnischen und wiccanischen Traditionen einen festen Platz. Sie wird als Göttin des Frühlings und der Erneuerung verehrt und oft in Ritualen und Feiern zur Frühlings-Tagundnachtgleiche angerufen.



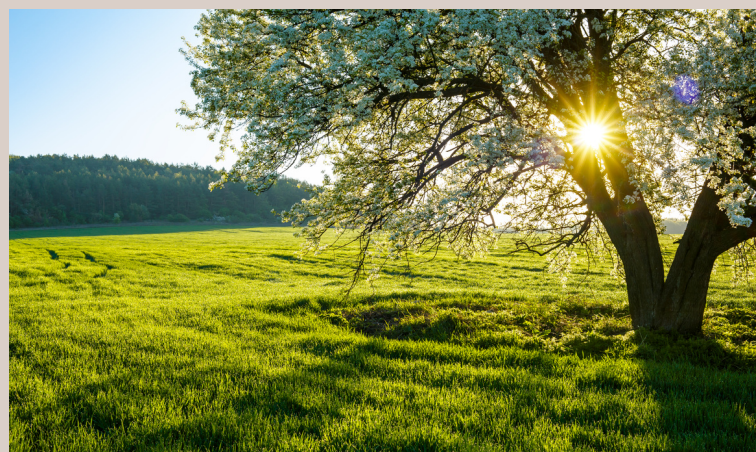
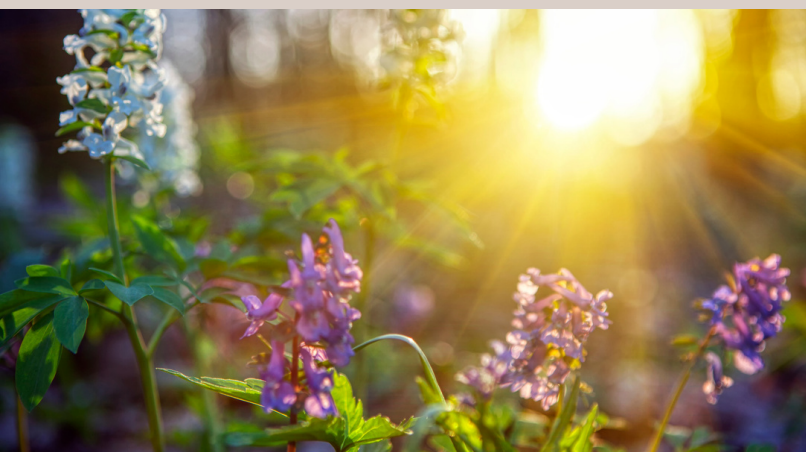
OSTARA HEUTE

Die moderne Feier von Ostara ist ein vielschichtiges Fest, das alte Bräuche mit zeitgenössischen Interpretationen verbindet. Im Kern steht die Freude über den Frühlingsbeginn, das Erwachen der Natur und das harmonische Gleichgewicht von Licht und Dunkelheit. Viele Menschen nutzen Ostara, um sich auf persönliches Wachstum, Erneuerung und das Setzen neuer Ziele zu konzentrieren.

Die Verbundenheit mit der Natur spielt eine zentrale Rolle. Spaziergänge in der erwachenden Landschaft, das Sammeln von Frühlingsblumen und das Anpflanzen von Samen sind beliebte Aktivitäten. Gärten und Balkone werden frühlingshaft gestaltet, oft mit Symbolen wie Eiern und Hasen. Neuheiden und Wicca zelebrieren Ostara mit Ritualen, die die Göttin Ostara ehren und die Kräfte des Frühlings willkommen heißen. Dazu gehören das Entzünden von Feuern, Gesang und Meditation.

Die traditionelle Symbolik von Eiern und Hasen bleibt erhalten. Das Bemalen von Eiern und das Dekorieren mit Hasenfiguren sind weit verbreitete Bräuche. Auch andere Frühlings symbole wie Blumen, Schmetterlinge und junge Tiere finden Verwendung. Ostara wird oft im Kreis von Familie und Freunden gefeiert, mit gemeinsamen Mahlzeiten, Spielen und Bastelarbeiten. Es ist eine Zeit, die Freude am Frühling und die Verbundenheit mit der Natur zu teilen.

Zusätzlich dient Ostara vielen Menschen zur Selbstreflexion. Alte Gewohnheiten werden überdacht und neue Pläne geschmiedet. So ist Ostara ein Fest der Hoffnung, der Erneuerung und des Neubeginns, das individuell oder in der Gemeinschaft gefeiert wird, wobei die Naturverbundenheit und die Symbolik des Frühlings im Mittelpunkt stehen. Die Vielfalt der Interpretationen macht Ostara zu einem lebendigen und zeitgemäßen Fest.





BASTELZEIT EIER FÄRBN

Da Ostara nicht weit von Ostern entfernt ist und hier traditionell Eier gefärbt werden, gebe ich dir heute eine Anleitung, wie du mit Naturfarben deine Ostereier färben kannst. Gleichzeitig nutzt du Naturmaterialien und verbindest dich so mit ihr bei deiner Arbeit.

Das Färben von Ostereiern mit Naturfarben ist eine wundervolle Möglichkeit, um natürliche Farbtöne zu erzielen und die Umwelt zu schonen. Hier ist eine detaillierte Anleitung, die dir dabei hilft:

1. Vorbereitung der Eier:

Weißer Eier bevorzugen: Weiße Eier nehmen die Naturfarben besser an als braune Eier.

Reinigung: Reinige die Eier gründlich mit Essigwasser, um Fett zu entfernen. Dies sorgt dafür, dass die Farbe gleichmäßig haftet.

Hartkochen: Koche die Eier hart, um sie für das Färben vorzubereiten. Lasse sie anschließend abkühlen.

2. Naturfarben gewinnen:

Gelb: Kurkuma, Zwiebelschalen, Kamillenblüten

Orange: Karotten, Zwiebelschalen

Rot: Rote Bete, Hibiskusblüten, Rotkohl

Blau: Rotkohl, Heidelbeeren

Grün: Spinat, Brennnesseln

Braun: Zwiebelschalen, Kaffee, schwarzer Tee

Färbesud vorbereiten:

Gib die gewünschten Färbemittel in einen Topf mit Wasser. Die Menge der Färbemittel beeinflusst die Farbintensität. Experimentiere, um deinen gewünschten Farbton zu erzielen.

Koche den Sud auf und lasse ihn für etwa 30-60 Minuten köcheln, um die Farbe zu extrahieren. Seihe den Sud durch ein Sieb oder ein Tuch ab, um feste Bestandteile zu entfernen.





3. Eier färben:

Färbegrad vorbereiten: Gib den vorbereiteten Färbesud in einen Topf.

Füge einen Schuss Essig hinzu, um die Farbe zu fixieren.

Eier färben: Lege die hartgekochten Eier vorsichtig in das Färbegrad.

Die Färbzeit beeinflusst die Farbtintensität. Je länger die Eier im Bad bleiben, desto intensiver wird die Farbe. Für sanfte Farbtöne reichen oft 15-30 Minuten, für kräftige Farben können es mehrere Stunden oder sogar über Nacht sein.

Trocknen: Nimm die gefärbten Eier vorsichtig aus dem Färbegrad und lasse sie auf einem Eiergitter oder einem Tuch trocknen.

4. Tipps und Tricks:

Farbtintensität variieren: Experimentiere mit der Menge der Färbemittel und der Färbzeit, um unterschiedliche Farbtintensitäten zu erzielen.

Muster erzeugen: Wickle Blätter, Blüten oder Gummibänder um die Eier, bevor du sie in das Färbegrad legst, um interessante Muster zu erzeugen.

Natürliche Glanz: Um einen schönen Glanz zu erzeugen, können die getrockneten Eier mit etwas Öl eingerieben werden.

Sicherheit: Verwende alte Töpfe und Utensilien, da Naturfarben Flecken hinterlassen können. Bei der Verarbeitung von Pflanzen, sollte man sich vorher informieren, ob diese giftig sind.





OSTARA - ZOPF

Ein selbstgebackener Osterzopf ist ein wunderbarer Mittelpunkt für jede Ostara- oder Osterfeier. Er schmeckt herrlich.

Hier ist eine ausführliche Anleitung, die dir Schritt für Schritt zeigt, wie du einen köstlichen Osterzopf zubereiten kannst:

Zutaten:

500 g Mehl (Type 550)
250 ml lauwarme Milch
1 Würfel frische Hefe (oder 1 Päckchen Trockenhefe)
100 g Zucker
1 Prise Salz
100 g weiche Butter
2 Eier (1 für den Teig, 1 zum Bestreichen)
Optional: Rosinen, Mandeln, Zitronat, Orangeat
Hagelzucker oder Mandelblättchen zum Bestreuen

Zubereitung:

Hefeteig vorbereiten:

Frische Hefe in der lauwarmen Milch auflösen (bei Trockenhefe direkt mit dem Mehl vermischen). Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Die aufgelöste Hefe, die weiche Butter und 1 Ei hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf etwas mehr Mehl hinzufügen. Den Teig an einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Teig formen:

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten.

Optional: Rosinen, Mandeln, Zitronat oder Orangeat unterkneten. Den Teig in drei gleich große Stränge teilen. Die Stränge zu langen Rollen formen. Die drei Rollen zu einem Zopf flechten. Die Enden des Zopfs gut zusammendrücken. Optional kann der Zopf zu einem Kranz geformt werden.

Backen:

Den Osterzopf auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Das übrige Ei verquirlen und den Zopf damit bestreichen. Nach Belieben mit Hagelzucker oder Mandelblättchen bestreuen. Den Zopf nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Osterzopf ca. 30-40 Minuten goldbraun backen. Den gebackenen Zopf auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



REFLEXION

Erneuerung und Neubeginn:

Welche konkreten Schritte kann ich unternehmen, um die Veränderung, die ich mir wünsche, in meinem Leben zu manifestieren?

Welche tief verwurzelten Ängste oder Blockaden hindern mich daran, mein volles Potenzial auszuschöpfen, und wie kann ich sie überwinden?

Verbindung zur Natur:

Wie kann ich die Weisheit der Natur nutzen, um meine eigenen inneren Zyklen besser zu verstehen und zu ehren?

Welche spezifischen Orte in der Natur fühlen sich für mich besonders heilend und nährend an, und wie kann ich diese Orte regelmäßig besuchen?

Persönliches Wachstum:

Welche verborgenen Talente oder Leidenschaften möchte ich in diesem Frühling widerentdecken und zum Ausdruck bringen?

Wie kann ich meine Selbstliebe und mein Mitgefühl für mich selbst stärken, um ein erfüllteres Leben zu führen?

Dankbarkeit und Wertschätzung:

Welche unerwarteten Segnungen oder positiven Überraschungen habe ich in letzter Zeit erlebt, und wie kann ich sie gebührend feiern?

Wie kann ich meine Dankbarkeit nicht nur in Worten, sondern auch in konkreten Handlungen ausdrücken, um meine Wertschätzung zu zeigen?



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...



LISTEN TO YOUR
INNER VOICE



GO

YOUR

OWN

WAY

2026

