

APRIL 2026

SOUL MAGAZINE

WIR FEIERN DAS
JAHRESKREISFEST:

BELTANE

**LIEBE
FEUER
FRUCHTBARKEIT**

TOP THEMA

**BELTANE - FEST DER
FRUCHTBARKEIT**

**"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

BELTANE



JAHRESKREISFEST

Wir freuen uns auf den Sommer. Auf Feuer, Liebe und Fruchtbarkeit.

RITUALE

Wie du dein persönliches Beltane gestalten kannst.

JOURNALING

Wie dir Journaling hilft die Zeitenergie zu nutzen.





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 Beltane.

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 Beltane ausmacht.

Aber Beltane 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 BELTANE.

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 SOMMER KOMMT

Beltane, auch bekannt als der erste Mai oder Walpurgisnacht, ist ein Fest, das traditionell am Vorabend des 1. Mai gefeiert wird. Es markiert den Übergang vom Frühling zum Sommer und ist ein Fest des Lebens, der Fruchtbarkeit und des Feuers.



Ursprünge und Geschichte:

Beltane hat seine Wurzeln in alten keltischen Traditionen. Es war eines der vier großen Feuerfeste der Kelten, neben Samhain, Imbolc und Lughnasadh. Diese Feste markierten wichtige Wendepunkte im Jahreszyklus und waren oft mit Ritualen und Zeremonien verbunden, die das Wohlergehen der Gemeinschaft und die Fruchtbarkeit des Landes sichern sollten.

Traditionen und Bräuche:

Feuer spielten eine zentrale Rolle bei den Beltane-Feierlichkeiten. Große Freudenfeuer wurden entzündet, und es wurde angenommen, dass das Vieh, das zwischen zwei solchen Feuern hindurchgetrieben wurde, vor Krankheiten geschützt war. Menschen sprangen über die Flammen, um sich zu reinigen und Glück zu bringen.

Ein weiterer wichtiger Brauch war das Aufstellen des Maibaums, eines hohen, mit Blumen und Bändern geschmückten Pfahls. Junge Leute tanzten um den Maibaum und webten dabei die Bänder, was die Einheit der Gemeinschaft symbolisierte.

Blumen und Grün spielten ebenfalls eine wichtige Rolle. Häuser wurden mit frischen Blumen geschmückt, und junge Frauen sammelten Maientau, der als Schönheitsmittel galt.

Moderne Feiern:

Auch heute noch wird Beltane in vielen Teilen der Welt gefeiert, oft von neuheidnischen und paganen Gruppen. Die modernen Feiern können traditionelle Elemente wie Freudenfeuer und Maibäume beinhalten, aber auch neue Interpretationen und persönliche Rituale. Beltane wird weiterhin als eine Zeit des Neubeginns, der Freude und der Verbindung mit der Natur gefeiert. Es ist eine Gelegenheit, die wärmeren Tage willkommen zu heißen und die Fruchtbarkeit und das Wachstum in der Welt um uns herum zu feiern.



UND HEUTE??

Auch in unserer schnelllebigen, modernen Welt können wir die tief verwurzelte Bedeutung und die freudige Energie des traditionellen Beltane-Festes aufleben lassen. Es geht darum, die Verbindung zur Natur, die Feier des Lebens und der Kreativität in unseren Alltag zu integrieren, angepasst an unsere heutigen Möglichkeiten.

Das Feuer der Inspiration: Anstelle großer Freudenfeuer können wir symbolische Feuer entzünden: Kerzen, Lagerfeuer im Garten oder sogar das Teilen inspirierender Ideen und Leidenschaften in unseren Gemeinschaften und online. Das "Überspringen der Flammen" kann zu einem bewussten Loslassen alter Gewohnheiten und dem Willkommenheißen neuer Möglichkeiten werden – sei es durch Meditation, Journaling oder das Setzen neuer Ziele.

Der Maibaum in neuem Gewand: Der traditionelle Maibaum kann sich in vielfältiger Weise manifestieren. Vielleicht schmücken wir einen Baum im Garten oder in einem Gemeinschaftspark mit bunten Bändern und Wünschen. Kreative Projekte, die Gemeinschaft und Zusammenarbeit fördern – wie ein gemeinsames Kunstwerk oder ein nachbarschaftliches Gartenprojekt – können den Geist des Maibaumtanzes widerspiegeln, bei dem sich unterschiedliche Stränge zu einem harmonischen Ganzen verbinden.

Die Blüten der Kreativität und Verbindung: Anstelle des Sammelns von Maientau können wir unsere Sinne für die Schönheit der Natur in unserer Umgebung öffnen – sei es ein Spaziergang im Park, das Betrachten von Blumen auf dem Balkon oder das bewusste Wahrnehmen der ersten warmen Sonnenstrahlen. Wir können unsere "inneren Blüten" pflegen, indem wir kreativen Hobbys nachgehen, uns mit inspirierenden Menschen vernetzen und die Fülle des Lebens in seinen vielfältigen Formen feiern.

Fruchtbarkeit im übertragenen Sinne: Die traditionelle Betonung der Fruchtbarkeit kann heute bedeuten, neue Projekte zu starten, Beziehungen zu pflegen und unsere eigenen Talente und Potenziale zu entfalten. Es ist eine Zeit, um Wachstum in allen Bereichen unseres Lebens zu begrüßen und uns der unendlichen Möglichkeiten bewusst zu werden, die vor uns liegen.

Gemeinschaft und Feiern: Beltane war immer auch ein Fest der Gemeinschaft. In der modernen Zeit können wir diese Verbundenheit stärken, indem wir Freunde und Familie zu einem Frühlingsfest einladen, ein gemeinsames Essen im Freien genießen oder uns an lokalen Initiativen beteiligen, die das Gemeinschaftsgefühl fördern.



BASTELZEIT BLÜTENKRANZ

Die frischen Blüten stehen für die Lebendigkeit und Schönheit der Natur im beginnenden Sommer, während der Kranz selbst die Einheit und Kontinuität des Jahreskreises repräsentiert. Das Tragen eines Blütenkranzes ist ein freudiger Ausdruck der Verbundenheit mit der blühenden Welt und ein Willkommenheißen der warmen Jahreszeit.

Das brauchst du:

Materialien: Biegsamer Draht oder Weidenzweige, verschiedene Frühlingsblumen und Blätter (frisch oder getrocknet), eventuell Bänder.

Anleitung: Forme aus dem Draht oder den Weidenzweigen einen Ring. Binde dann die Blumen und Blätter nach und nach mit dünnem Draht oder Garn um den Ring, bis er vollständig bedeckt ist. Mit Bändern verzieren.

Vielleicht möchtest du auch einen Maibaum im Miniaturformat aufstellen?

Du brauchst du:

Materialien: Ein kleiner Ast oder Holzstab, bunte Bänder, Klebstoff oder Heißkleber, eventuell kleine Blüten oder Blätter zur Dekoration.

Anleitung: Den Ast oder Stab in einen kleinen Blumentopf oder eine andere stabile Basis stecken. Binde die bunten Bänder am oberen Ende des Stabs fest und lasse sie herunterhängen. Du kannst die Bänder auch um den Stab wickeln und festkleben. Verziere den "Baum" zusätzlich mit kleinen Blüten oder Blättern.





SONNENKEKSE

Der Sommer kommt, die Sonne kehrt zurück. Zeit sich die Sonne ins Haus zu holen. Am besten in Form von frischen Keksen.

Hier ist eine Anleitung, wie du Sonnenkekse backen kannst. Am besten genießt du sie mit einem frischen Drink oder einem Kaffee in deinem Garten oder auf deinem Balkon.

Das brauchst du:

Zutaten: 250g Mehl, 125g Butter, 75g Zucker, 1 Ei, etwas abgeriebene Zitronenschale.

Zubereitung: Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Ausrollen und runde Kekse ausstechen (oder andere frühlingshafte Formen). Mit verquirltem Ei bestreichen und eventuell mit Hagelzucker oder Sonnenblumenkernen bestreuen. Bei 180°C ca. 10-12 Minuten goldbraun backen.



MIT DER ENERGIE DES FRÜHLINGS UND DER KRAFT DES
NEUANFANGS ÖFFNE ICH MEIN HERZ FÜR LIEBE,
WACHSTUM UND POSITIVE VERÄNDERUNGEN. ICH BIN
BEREIT, DAS LEBEN IN VOLLER BLÜTE ZU UMARMEN.



REFLEXION

Verbindung zur Natur und den Jahreszeiten:

- Wie fühle ich mich in dieser Zeit des Jahres, wenn die Natur in voller Blüte steht?
- Gibt es einen besonderen Ort in der Natur, der sich jetzt besonders kraftvoll anfühlt?
Was macht diesen Ort aus?

Feuer und Leidenschaft:

- Welche "Feuer" brennen in mir – welche Leidenschaften, kreativen Impulse oder neuen Ideen?
- Was möchte ich in meinem Leben entfachen oder neu beleben?

Fruchtbarkeit und Wachstum (im übertragenen Sinne):

- Welche "Samen" habe ich in der Vergangenheit gesät, die jetzt oder in Zukunft Früchte tragen könnten?
- In welchen Bereichen meines Lebens wünsche ich mir Wachstum und Fülle?

Loslassen und Transformation:

- Was möchte ich symbolisch "verbrennen" oder loslassen, um Platz für Neues zu schaffen
- Welche alten Muster oder Gewohnheiten dienen mir nicht mehr?

Selbstliebe und Sinnlichkeit:

- Wie kann ich meinen Körper und meine Sinnlichkeit feiern und wertschätzen?
- Was bedeutet Selbstliebe für mich und wie kann ich sie im Alltag praktizieren?



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...



TRUST YOUR LIFE



LIGHT

YOUR

SOUL



2026

