

JUNI 2026

SOUL MAGAZINE

WIR FEIERN DAS
JAHRESKREISFEST:

LITHA

TOP THEMA

IM LICHT DER
WENDE

STRAHLKRAFT

LEBENSLUST

ENTFALTUNG

“ICH ERBLÜHE IM LICHT DER SONNE UND
EMPFANGE DIE FÜLLE DES LEBENS!”



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 unser 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

LITHA



JAHRESKREISFEST

Wir feiern den Wendepunkt.



RITUALE

Wie du deine eigene
Sommersonnenwende
zelebrierst.



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 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:

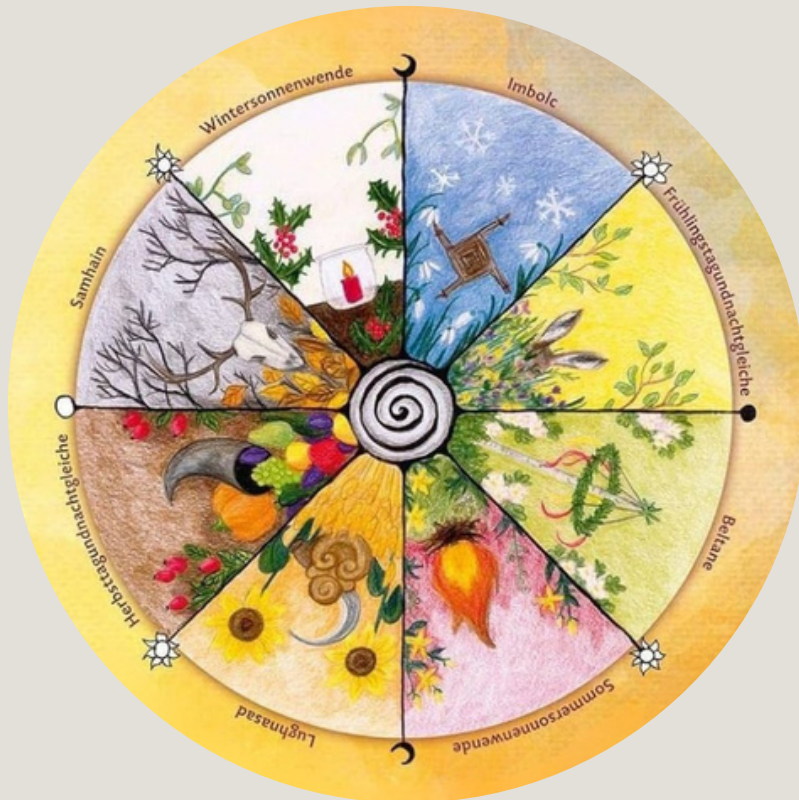
- Die Geschichte und Bedeutung der acht Jahreskreisfeste
- Rituale und Bräuche für jedes Fest
- Rezepte für saisonale Speisen und Getränke
- Bastel- und Dekoideen für dein Zuhause
- Meditationen
- Inspiration für ein bewussteres Leben im Einklang mit der Natur

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.

DAS ERWACHEN DER NATUR

Der Begriff „Litha“ stammt vermutlich aus dem altenglischen Sprachgebrauch. Er wurde durch den angelsächsischen Mönch Beda Venerabilis im 8. Jahrhundert erwähnt, der die Monate Juni und Juli als „Ærra Līða“ und „Æfterra Līða“ bezeichnete. In der neuheidnischen und insbesondere der wiccanischen Tradition wurde der Name später für das Sommersonnenwendfest übernommen.



Doch das eigentliche Fest, das die Sommersonnenwende zelebriert, ist deutlich älter. Bereits die alten Kelten, Germanen, Römer und andere vorchristliche Kulturen feierten diesen Zeitpunkt im Jahreskreis. Er war für sie ein heiliges Ereignis, denn es ist der längste Tag und die kürzeste Nacht des Jahres – der Zenit des Sonnenlaufs.

Spirituelle Bedeutung

Litha steht symbolisch für:

- Höhepunkt des Lichts: Die Sonne hat ihre größte Kraft erreicht. Danach beginnen die Tage langsam wieder kürzer zu werden.
- Fülle und Reife: Die Erde steht in voller Blüte, die Natur zeigt sich üppig, und die ersten Ernten kündigen sich an.
- Balance: Die Sonnenwende ist ein Wendepunkt – von außen nach innen, von Ausdehnung zur Reifung.
- Transformation: Licht und Schatten, Leben und Tod – beides beginnt nun gleichwertig zu wirken. Diese Polarität ist essenziell in vielen naturspirituellen Traditionen.

In einigen Traditionen symbolisiert Litha auch den Kampf zwischen dem Lichtkönig (Eichenkönig) und dem Dunkelkönig (Stechpalmenkönig), die sich zur Sonnenwende abwechseln: Der Dunkelkönig beginnt nun wieder an Kraft zu gewinnen, bis er zur Wintersonnenwende über das Jahr herrscht.

LITHA FRÜHER

In vielen Kulturen gibt es Sonnenwendfeuer, Tänze, Kräuterrituale und Segnungen:

- Feuer: Symbol für die Sonne und ihre Lebenskraft. Springen über das Feuer soll Glück, Reinigung und Fruchtbarkeit bringen.
- Kräuter sammeln: Es heißt, dass Kräuter, die zu Litha gesammelt werden, besonders heilkräftig sind.
- Wasser-Rituale: Quellen, Flüsse und Seen gelten als magisch aufgeladen.
- Hochzeiten und Handfastings: Da die Sonne für Vitalität und Liebe steht, war Litha eine beliebte Zeit für Eheschließungen.
- Orakel und Träume: Die Schleier zur Anderswelt sind dünn, ähnlich wie zu Samhain oder Beltane.



LITHA HEUTE

Litha erinnert uns daran, dass alles im Leben einen Zyklus hat – Wachstum, Blüte, Reife und Vergehen. Es ist ein Fest des Lichts, der Lebensfreude und der Fülle, aber auch ein Moment der Erkenntnis, dass alles im Wandel ist. In unserer modernen Welt können wir Litha nutzen, um innezuhalten, zu feiern, bewusst zu leben – und uns mit der Natur und dem eigenen inneren Rhythmus zu verbinden.

1. Sonnenwende bewusst erleben

Nimm dir Zeit, den Sonnenaufgang oder -untergang bewusst zu betrachten. Vielleicht möchtest du ein kleines Ritual machen, ein Gedicht lesen oder einfach still sitzen.



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, Tänzchen 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

Sammele (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.





LITHA-MEDITATION – IN DER KRAFT DES LICHTS

Setze oder lege dich an einen ruhigen Ort. Wenn du kannst, geh nach draußen – in den Garten, auf den Balkon oder an einen Platz in der Natur. Schließe deine Augen sanft und nimm einige tiefe Atemzüge.

Atme ein – und spüre, wie Licht und Wärme in dich fließen. Atme aus – und gib alles ab, was du nicht mehr brauchst. Noch einmal. Ein... und aus...

Lasse mit jedem Atemzug mehr los. Du bist hier. Im Jetzt. Spüre den Boden unter dir. Spüre die Erde, die dich trägt. Du bist sicher. Du bist gehalten.

Nun stelle dir vor, du stehst auf einer weiten, offenen Wiese. Die Sonne steht hoch am Himmel – golden, warm, kraftvoll. Ihre Strahlen fließen wie flüssiges Licht über das Land, über deine Haut, in dein Herz. Mit jedem Sonnenstrahl fließt Lebenskraft in deinen Körper. In jede Zelle. In jeden Gedanken. Du bist erfüllt von Licht.

Stelle dir vor, wie das Licht der Sonne dein Innerstes erhellt. Sie bringt alles zum Strahlen – auch das, was im Schatten lag. Du darfst hinschauen. Du darfst erkennen. Du darfst loslassen. Denn du bist stark. Du bist Licht. Und du bist bereit, deine volle Kraft zu leben.

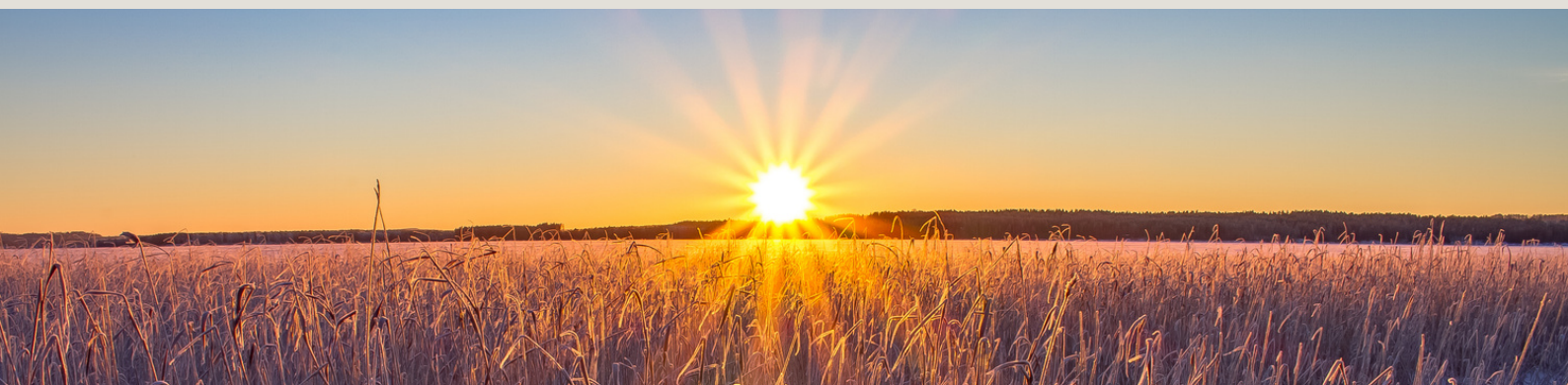
Atme tief ein – und erinnere dich an deine inneren Gaben. Was darf jetzt reifen? Welche Saat in dir ist nun bereit zu blühen? Sieh vor deinem inneren Auge, was du erschaffen möchtest. Fühle es, als wäre es schon da. Lass es durch dich hindurch leuchten – hell, klar, liebevoll.

Du bist verbunden mit der Erde unter dir – und mit der Sonne über dir. Du bist Teil dieses heiligen Kreislaufs. Wachstum. Blüte. Reife. Rückzug. Neubeginn. Du bist genau da, wo du sein sollst.

Nun lege beide Hände auf dein Herz. Spüre, wie dein Herz im Takt der Erde schlägt. Flüstere dir selbst (laut oder leise): „Ich bin Licht. Ich bin Kraft. Ich bin bereit, mich voll zu entfalten.“

Bleibe noch einen Moment in dieser stillen, goldenen Verbindung. Wenn du bereit bist, atme tiefer, bewege langsam deine Finger und Zehen. Öffne deine Augen. Nimm das Licht mit zurück in deinen Tag. Du bist erfüllt von der Kraft der Sommersonne. Und sie wird in dir weiterstrahlen – über diesen Tag hinaus.

Happy Litha





BASTELTIPP: LITHA-WUNSCH-MOBILÉ

Dieses Mobile ist mehr als Deko – es ist ein kleines, schwebendes Licht-Manifest.

Es erinnert dich jeden Tag an deine Kraft, an deine Träume – und daran, dass das Licht immer wiederkommt.

Wenn sich das Sonnenlicht in den Spiegeln fängt und Muster auf die Wände zaubert, ist das wie ein sichtbares Flüstern deiner Intentionen.

Was es symbolisiert:

Das Sonnenlicht, das sich in spiegelnden Elementen bricht, steht für Klarheit, Wahrheit und spirituelle Erleuchtung.

Die sich bewegenden Elemente symbolisieren das Leben, das nie stillsteht – Veränderung, Kreisläufe, Wandlung.

Deine Wünsche werden durch das Licht „aufgeladen“, sichtbar gemacht und in Bewegung gebracht – wie eine kleine Manifestation im Wind.

Was du brauchst:

Ein stabiler Ast oder Ring (z. B. Metallring, Stickrahmen oder Treibholz)

Spiegel- oder Glaselemente: alte CDs, Kristallprismen, Glasperlen, kleine Spiegelplättchen, alte Schmuckteile

Transparente Nylonschnur oder feiner Draht

Papier oder kleine Holztäfelchen für deine Wünsche

Eventuell: Sonnen- oder Sternformen aus dünnem Holz, Metall oder Pappe (zum Bemalen)

Goldene oder gelbe Bänder (Sonnenfarben!)

Kleber, Schere, Zange, evtl. Bohrer für kleine Löcher





So bastelst du dein Wunsch-Mobilé:

1. Träger vorbereiten

Nimm einen schönen Ast oder Ring und reinige ihn ggf. etwas. Du kannst ihn naturbelassen oder bemalen (z. B. in Gold, Gelb oder Weiß).

Hänge ihn mit vier Schnüren waagerecht auf (wie ein Mobile), z. B. an einem Haken, über dem Fenster oder auf dem Balkon.

2. Spiegelnde Elemente aufhängen

Befestige mit Nylonschnur (oder dünnem Draht) die Glaselemente oder Spiegel so, dass sie frei im Wind hängen und das Sonnenlicht reflektieren.

Ideal sind verschiedene Längen, sodass sie in Bewegung tanzen können.

Tipp: Kristallprismen oder alte CDs (in kleine Stücke geschnitten) erzeugen wunderschöne Regenbogenlichteffekte.

3. Wunschzettel integrieren

Schneide kleine Zettel oder Holztäfelchen zurecht und schreibe mit schöner Handschrift (evtl. in Gold oder mit Brennkolben):

Einen Wunsch, den du in dein Leben holen möchtest

Eine Stärke, die du leben willst

Einen Traum, den du entfalten willst

Wenn du magst, verwende Symbole, Runen oder Sonnenzeichen.

Laminieren die Zettel oder verwende wetterfestes Material, wenn das Mobile draußen hängt.

4. Verzieren mit Natur & Farben

Füge getrocknete Kräuter oder kleine Blumen hinzu (z. B. Johanniskraut, Ringelblume).

Verwende gelbe, orange und rote Bänder – sie stehen für Licht, Lebenskraft und Kreativität.

Du kannst auch kleine Sonnenformen aus Holz oder Pappe bemalen und mit anbringen.

5. Ort und Aktivierung

Hänge dein Mobile dort auf, wo es Sonne abbekommt – am besten in Fensternähe oder im

Garten/Balkon. Bei Sonnenaufgang oder während deines Litha-Rituals kannst du es „aktivieren“:

Halte inne, schau ihm beim Tanzen zu, und sprich deine Wünsche laut oder in Gedanken aus.





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

Was habe ich in den letzten Monaten über mich selbst gelernt?

Wo in meinem Leben brennt mein inneres Feuer am hellsten?

Was hält mich noch zurück, meine volle Kraft zu leben?

Welche Herzensprojekte oder Träume dürfen jetzt Gestalt annehmen?

Was ist mein persönlicher Kraftsatz für die Zeit nach der Sonnenwende?

Welcher Teil von mir ist jetzt bereit, sich ganz zu zeigen?



In der kommenden Ausgabe im August findest du alle Infos zu Lammas.
Das Erntedankfest, wenn die Früchte der Erde geerntet werden.



LISTEN TO YOUR INNER VOICE



LIGHT

YOUR

SOUL

2026

