

DEZEMBER 2026

# SOUL MAGAZINE

WIR FEIERN DAS  
JAHRESKREISFEST:

## YULE

LICHT

WIEDERGEBURT

ERNEUERUNG

TOP THEMA

WENUNG INS  
LICHT,  
NEUBEGINN

„ICH BEGRÜSSE DAS LICHT IN MIR.  
AUS DER DUNKELHEIT ERWACHT NEUE KRAFT.“



## 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

# YULE



## JAHRESKREISFEST

Wir feiern die Rückkehr  
des Lichts.



## RITUALE

Wie du Yule für dich  
nutzen kannst.



## JOURNALING

Wie dir Journaling hilft  
die Zeitenergie zu nutzen.

„ICH LASSE ALTES LOS UND ÖFFNE MICH FÜR NEUES LEBEN.“





## 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:

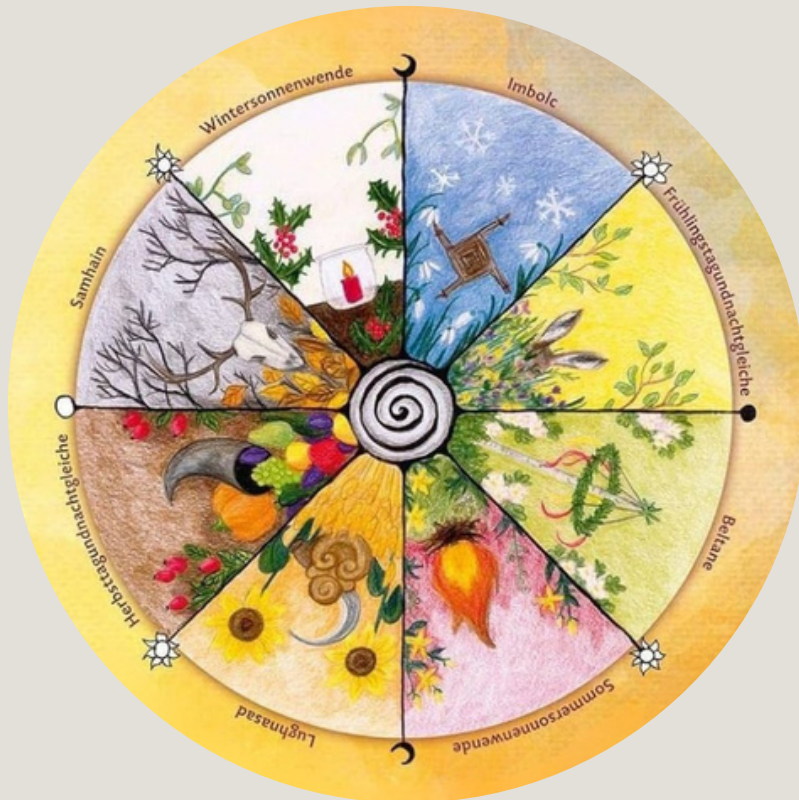
- Die Geschichte und Bedeutung der acht Jahreskreisfeste
- Rituale und Bräuche für jedes Fest
- Rezepte für saisonale Speisen und Getränke
- Bastel- und Dekoideen für dein Zuhause
- Meditationen
- Inspiration für ein bewussteres Leben im Einklang mit der Natur

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

*Deine Susanne*

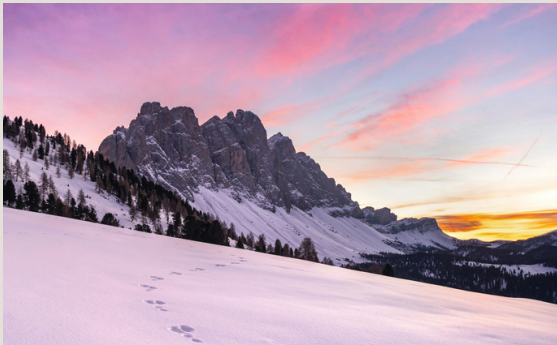
## DU MÖCHTEST MEHR ERFAHREN?

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 EHRE DIE ZYKLEN DER NATUR. ICH WACHSE, LASSE LOS UND FRIEDEN IM WANDEL. ICH BIN VERBUNDEN MIT DER ERDE, DER SONNE UND DEM RHYTHMUS DES LEBENS.



## YULE - HERKUNFT UND BEDEUTUNG

Yule ist eines der ältesten und ursprünglichsten Jahreskreisfeste, das seinen Ursprung in den germanischen und nordischen Kulturen hat und die Wintersonnenwende feiert. Es markiert den dunkelsten Punkt des Jahres, die längste Nacht, und zugleich den Moment, ab dem das Licht wiederkehrt.



Schon in alten Zeiten war Yule ein Fest der Hoffnung, der Gemeinschaft und der Erneuerung: Feuer, Kerzen, geschmückte Bäume und ausgedehnte Festmahle symbolisierten das Licht in der Dunkelheit und die Kraft der Sonne, die bald zurückkehren würde. Der Name „Jól“ verweist auf alte Winterrituale, bei denen Gesang, Geschichten, Rituale und gemeinsames Feiern die Herzen in der kalten Jahreszeit erwärmten.

Die Energie von Yule ist tief in Rückzug, Besinnung und innerer Transformation verwurzelt. Es ist eine Zeit, in der wir innehalten, um das vergangene Jahr zu reflektieren, alte Lasten loszulassen und neue Visionen für die kommenden Monate zu entwickeln. Symbolisch wird das Wiedererwachen der Sonne gefeiert: Kerzen, Lichter und Yule-Bäume stehen für die Rückkehr des Lichts, während Feuerrituale und Bräuche die Verbindung zwischen Natur, Spiritualität und Gemeinschaft stärken.

Spirituell betrachtet lädt Yule dazu ein, die eigene innere Dunkelheit zu erkennen, sie zu ehren und bewusst Platz für Erneuerung und Wachstum zu schaffen. Die Natur zeigt uns in dieser Zeit, dass jeder Zyklus von Abschied und Rückzug unweigerlich zu neuer Kraft und Licht führt. Rituale, Meditationen, Kerzenlicht und Achtsamkeit helfen, die persönliche Energie zu erneuern, Intuition zu stärken und das eigene Leben in Einklang mit den Zyklen von Natur und Jahreslauf zu bringen.

Yule ist somit ein Fest der Hoffnung, des Lichts und der Transformation. Es erinnert uns daran, dass selbst in den dunkelsten Zeiten neues Leben, neue Kraft und neue Möglichkeiten geboren werden. Es ist eine Einladung, bewusst innezuhalten, das Alte zu verabschieden und das Licht willkommen zu heißen – sowohl in der Natur als auch in uns selbst.

## DIE WINTERSONNENWENDE

Die Wintersonnenwende ist der kürzeste Tag und die längste Nacht des Jahres. Sie fällt meist auf den 21. oder 22. Dezember auf der Nordhalbkugel und markiert einen Wendepunkt im Jahreslauf: Ab diesem Tag nehmen die Tageslichtstunden wieder zu, das Licht kehrt langsam zurück. In vielen Kulturen gilt die Wintersonnenwende daher als Symbol für Wiedergeburt, Hoffnung und Neubeginn. Sie erinnert uns daran, dass nach jeder Phase der Dunkelheit das Licht wiederkehrt – eine universelle Metapher für Transformation, Erneuerung und inneres Wachstum.

Historisch gesehen war die Wintersonnenwende ein zentrales Fest für alte Kulturen weltweit. In Europa feierten die Germanen und Kelten das Yule-Fest, indem sie Feuer entzündeten, Lieder sangen und Rituale durchführten, um das Licht willkommen zu heißen. Auch in anderen Teilen der Welt – von den Inkas über die Ägypter bis zu den Druiden – wurde dieser Wendepunkt im Jahr geehrt. Feuer, Kerzen und Fackeln symbolisierten das zurückkehrende Sonnenlicht, während Festmahle und Gemeinschaft das soziale Miteinander stärkten.

Spirituell betrachtet lädt die Wintersonnenwende dazu ein, innezuhalten, nach innen zu schauen und persönliche Absichten für das kommende Jahr zu setzen. Sie bietet die Möglichkeit, Altes loszulassen, das Dunkle zu akzeptieren und bewusst Platz für Neues zu schaffen. Die Energie der Wintersonnenwende ist daher von Reflektion, Ruhe, Heilung und Erneuerung geprägt – eine kraftvolle Zeit, um Körper, Geist und Seele auszurichten und sich auf den Zyklus des Lebens und der Natur einzustimmen.





## YULE HEUTE

Auch heute, in einer modernen Welt voller Hektik und ständiger Ablenkung, bietet Yule eine wertvolle Gelegenheit, innezuhalten, zu reflektieren und sich neu auszurichten. Die Essenz des Festes – Rückzug, Besinnung, Erneuerung und die Feier des Lichts – lässt sich leicht in den Alltag integrieren, ohne dass traditionelle Rituale strikt eingehalten werden müssen. Yule kann zu einer Zeit werden, in der wir bewusst zur Ruhe kommen, uns selbst und unsere Bedürfnisse wahrnehmen und uns auf das Wesentliche konzentrieren.

Moderne Yule-Rituale können ganz einfach gestaltet werden: Kerzen anzünden, die Dunkelheit symbolisch mit Licht durchbrechen, einen kleinen „Yule-Altar“ mit Naturmaterialien wie Tannenzweigen, Zapfen, getrockneten Früchten oder Kristallen gestalten. Auch Journaling, Meditation, Atemübungen oder Spaziergänge in der winterlichen Natur eignen sich, um die innere Balance zu stärken. Das Fest lädt dazu ein, das alte Jahr loszulassen, Dankbarkeit zu kultivieren und persönliche Intentionen für das neue Jahr zu setzen.

Für viele Menschen kann Yule heute auch ein Moment der Verbindung sein – sei es mit Familie, Freunden oder der Gemeinschaft. Gemeinsames Kochen, Singen, Geschichten erzählen oder kleine Rituale miteinander teilen bringt Wärme und Licht in die dunkle Jahreszeit. Gleichzeitig kann Yule ein Fest der Selbstfürsorge werden: bewusst Zeit für sich selbst nehmen, den Geist erfrischen und neue Energie schöpfen, um gestärkt ins neue Jahr zu starten.

Die moderne Bedeutung von Yule liegt darin, uns die universelle Wahrheit der Zyklen vor Augen zu führen: Auch nach dunklen, schwierigen Phasen kehrt das Licht zurück. Es erinnert uns daran, dass Erneuerung, Wachstum und Hoffnung beständig sind – in der Natur wie in unserem eigenen Leben. Indem wir die Energie von Yule heute bewusst nutzen, schaffen wir Raum für Reflexion, Transformation und ein achtsames, bewusstes Leben, das im Einklang mit den natürlichen Rhythmen steht.

## DEIN YULE-RITUAL: GESTALTE DIR EINEN NATURALTAR

Ein Yule-Natur-Altar ist eine einfache, aber kraftvolle Möglichkeit, die Energie der Wintersonnenwende in die eigene Praxis zu integrieren. Er symbolisiert die Rückkehr des Lichts, die Verbundenheit mit der Natur und die persönliche Transformation. Jeder Gegenstand auf dem Altar kann eine eigene Bedeutung tragen: Tannenzweige stehen für Beständigkeit und Erneuerung, Zapfen für Fruchtbarkeit und Wachstum, Kristalle für Klarheit und Schutz, getrocknete Früchte für Fülle und Dankbarkeit.

Dieses Ritual lädt dich dazu ein, innezuhalten, Altes loszulassen, dich bewusst auf das Licht auszurichten und Visionen für das neue Jahr zu setzen. Gleichzeitig verbindet es dich mit den natürlichen Zyklen und schenkt eine achtsame Auszeit vom hektischen Alltag.



### Vorbereitung des Ortes

- Wähle einen ruhigen Platz in deinem Zuhause, an dem du den Altar aufbauen kannst.
- Lege ein kleines Tuch oder eine Unterlage aus, um deinen Altar zu markieren.

### Materialien sammeln

- Naturmaterialien wie Tannenzweige, Zapfen, Steine, Muscheln, getrocknete Früchte, Kräuter oder kleine Kristalle.
- Optional: Kerzen, kleine Figuren, Symbole, die für dich Licht, Schutz oder Erneuerung darstellen.

### Intention setzen

- Überlege, welche Themen du für Yule betonen möchtest: Dankbarkeit, Loslassen, Erneuerung, Licht, Hoffnung.
- Du kannst diese Intention in Gedanken oder schriftlich auf kleine Zettel festhalten.

### Altar gestalten

- Arrangiere die gesammelten Gegenstände bewusst auf deinem Tuch oder Tisch.
- Lege die Kerzen so, dass sie das Zentrum des Altars bilden oder das Licht symbolisch verbreiten.
- Jeder Gegenstand kann eine eigene Bedeutung tragen – z.B. ein Zapfen für Wachstum, ein Kristall für Klarheit.

### Ritual durchführen

- Setze dich in Ruhe vor deinen Altar, zünde die Kerzen an und konzentriere dich auf die Rückkehr des Lichts und die Absichten, die du gesetzt hast.
- Du kannst leise Affirmationen sprechen, meditieren oder visualisieren, wie Altes losgelassen wird und Neues entsteht.

### Abschluss und Pflege

- Lass die Kerzen brennen (immer unter Aufsicht) und genieße die Stimmung.
- Dein Altar kann mehrere Tage stehen bleiben – jedes Mal, wenn du ihn betrachtest, erinnere dich an deine Intentionen und die Energie der Erneuerung.
- Nach dem Fest kannst du die Naturmaterialien entweder auf einem Feld, im Wald oder im Garten zurückgeben, um die Verbindung zur Erde zu würdigen.



## YULE - ZIMT-SONNENKEKSE

Gedanke: Die Sonne als Symbol des wiederkehrenden Lichts wird in Form runder, goldener Kekse gefeiert. Zimt, Nelken und Orangen verbreiten Wärme und Geborgenheit – genau das, was Yule ausmacht.

### **Du brauchst:**

Zutaten (für ca. 12–15 Kekse)  
200 g Butter oder vegane Margarine  
100 g brauner Zucker  
1 Ei (oder Leinsamen-Ei für vegane Variante)  
1 TL Vanilleextrakt  
1 TL Zimt  
½ TL gemahlene Nelken (optional)  
1 Prise Salz  
250 g Mehl  
1 TL Backpulver  
Abrieb einer Bio-Orange

### **Zubereitung:**

Teig vorbereiten: Butter und Zucker cremig schlagen, Ei und Vanille hinzufügen. Zimt, Nelken, Salz, Mehl, Backpulver und Orangenabrieb unterrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Formen: Teig zu einer Kugel rollen, in Frischhaltefolie wickeln und 30–60 Minuten kühlen. Danach kleine Kugeln formen und leicht flachdrücken oder mit einem Glas Sonnenformen ausstechen.

Backen: Bei 180 °C (Umluft 160 °C) 10–12 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen.

Dekorieren: Optional mit Zuckerguss in Sonnenstrahlenform verzieren, um das Licht zu symbolisieren.





## 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 möchte ich in der Dunkelheit dieses Jahres hinter mir lassen, damit neues Licht in mein Leben treten kann?
- Welche inneren Wünsche oder Visionen dürfen im kommenden Jahr wachsen wie das wiederkehrende Licht?
- Wo in meinem Leben sehne ich mich nach mehr Klarheit, Wärme oder Hoffnung – und welche ersten Schritte kann ich dafür setzen?
- Was hat mich im vergangenen Jahr gestärkt oder getragen, und wie kann ich diese Kraft bewusst in die neue Jahresrunde mitnehmen?
- Wie kann ich im Alltag mehr Momente des Lichts kultivieren – innerlich wie äußerlich?



Dies war die 8. Ausgabe zu den Jahreskreisfesten, damit ist der Zyklus abgeschlossen und beginnt von vorne.



LISTEN TO YOUR INNER VOICE



DREAMS

COME

TRUE

2026

