

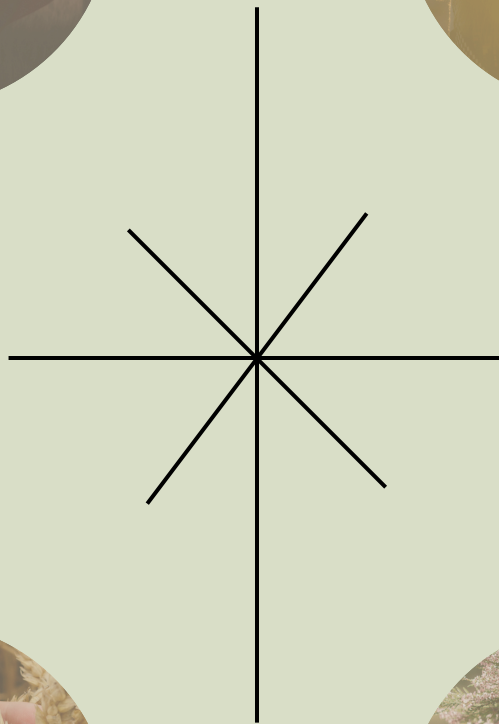


Jahreskreisfeste

Leben im Einklang mit der
Natur und den Jahreszeiten

Workbook

BY KATHI_WILDYOGACHILD



Workbook

INHALT

Über Mich	1
Was sind die Jahreskreisfeste?	3
Imbolc - Lichterfest	5
Ostara - Frühlingstagundnachtgleiche	7
Beltane - Maifest	9
Litha - Sommersonnenwende	11
Lammas - Schnitterinnenfest	13
Mabon - Herbsttagundnachtgleiche	15
Samhain - Ahnenfest	17
Yule - Wintersonnenwende	19
Und jetzt?	21

Über Mich

Hi, ich bin Kathi

Yogalehrerin, Naturliebhaberin, Kreative & Introvertierte.



Seit 2019 gebe ich Yogakurse für Hatha, Vinyasa und auch Kinderyoga. Als Kathi_WildYogaChild bin ich auf Social Media unterwegs und möchte Yoga und Naturverbindung auf- und abseits der Matte auf eine kreative Art und Weise näher bringen!

Neben Yoga Asana ist mir vor allem der spirituelle Aspekt der Verbundenheit wichtig. Verbindung mit mir selbst, meinem Körper und Spirit, mit anderen Menschen und Lebewesen und der Natur. Das fließt vor allem in die Jahreskreisfeste, Mondzirkel und Frauenkreise, die ich gebe mit ein, aber auch in verschiedenen Naturrituale und Achtsamkeitsübungen.

Ich möchte dir ganz viel Inspiration für ein (natur-)verbundenes und erfülltes Leben auch außerhalb von Yogakursen mitgeben, sodass du für dich und deinen Alltag das Richtige mitnehmen (und den Rest liegen lassen) kannst.



hallo@kathi-wildyogachild.de

www.kathi-wildyogachild.de

[@kathi_wildyogachild](https://www.instagram.com/kathi_wildyogachild)



Ich freue mich riesig, dass du dich für ein naturverbundenes Leben mithilfe der Jahreskreisfeste interessierst. Mich haben die Fest als ich das erste Mal davon gehört habe, total angesprochen und fasziniert. Ich habe direkt gespürt, dass sie ein

weiteres Puzzleteil für (m)ein bewusstes, achtsames & erfülltes Leben sind. Die Themen habe ich schon vorher unbewusst wahrgenommen und die Naturenergien gespürt - konnte aber nie wirklich etwas damit anfangen.

Falls es dir auch so geht, dann hoffe ich, dass du in diesem Workbook einen Anfang für dich findest. Dein Leben gemeinsam mit der Natur gestaltest und das wundervolle und besondere in jeder Zeit des Jahres spüren und erleben kannst.



hallo@kathi-wildyogachild.de

www.kathi-wildyogachild.de

[@kathi_wildyogachild](https://www.instagram.com/kathi_wildyogachild)

Was sind die Jahreskreisfeste?

Die 8 Jahreskreisfeste sind uralte Rituale, um Übergänge und besondere Ereignisse im Jahr zu feiern. Sie lassen uns die aktuelle Naturenergie (er)leben und geben uns die Möglichkeit kurz Innezuhalten und sich mit der Natur und uns selbst zu verbinden. Einige kennen wir auch von kurzen Erinnerungen im Kalender, wie die Sommersonnenwende, die Tagundnachtgleichen oder Halloween. Allerdings feiern wir sie nur wenig bis gar nicht, obwohl auch heute noch viele Aspekte der Feste vorhanden sind.

Warum feiern wir die Feste?

Jedes Fest lässt uns die Energie der Natur mit verschiedenen Ritualen spüren und die Themen reflektieren. Heutzutage leben wir wenig in Verbindung mit der Natur, wenn wir das Licht anmachen ist es das ganze Jahr über hell und am besten sollten wir immer gleich viel arbeiten und leisten. Dabei lebt uns die Natur so wunderbar die Balance der Dinge vor – von der Fülle und Lebendigkeit im Sommer bis hin zum Rückzug und Reflexion im Winter.

Die Feste sind für dich, wenn...

- du das Gefühl hast die Zeit rast an dir vorbei.
- du ausgebrannt bist vom 24/7 und 365 Tage/Jahr volle Power leisten.
- du lieber im Einklang mit den Jahreszeiten leben möchtest.
- du auch die dunkle Jahreszeit genießen möchtest.
- du dich selbst tiefer kennen lernen magst.
- dir mehr Verbindung mit dir selbst, mit anderen und mit der Natur wünschst.
- etwas neues ausprobieren und kennenlernen möchtest!

Wann feiern wir die Feste?



Brigid (Lichterfest)

1./2. Februar

Ostara (Frühlingstagundnachtgleiche)

20./21. März

Beltane (Maifest)

30. April/1. Mai

Litha (Sommersonnenwende)

20./21. Juni

Lammas (Schnitterinnenfest)

1./2. August

Mabon (Herbsttagundnachtgleiche)

20./21. September

Samhain (Ahnenfest)

31. Oktober

Yule (Wintersonnenwende)

20./21. Dezember

Imbolc

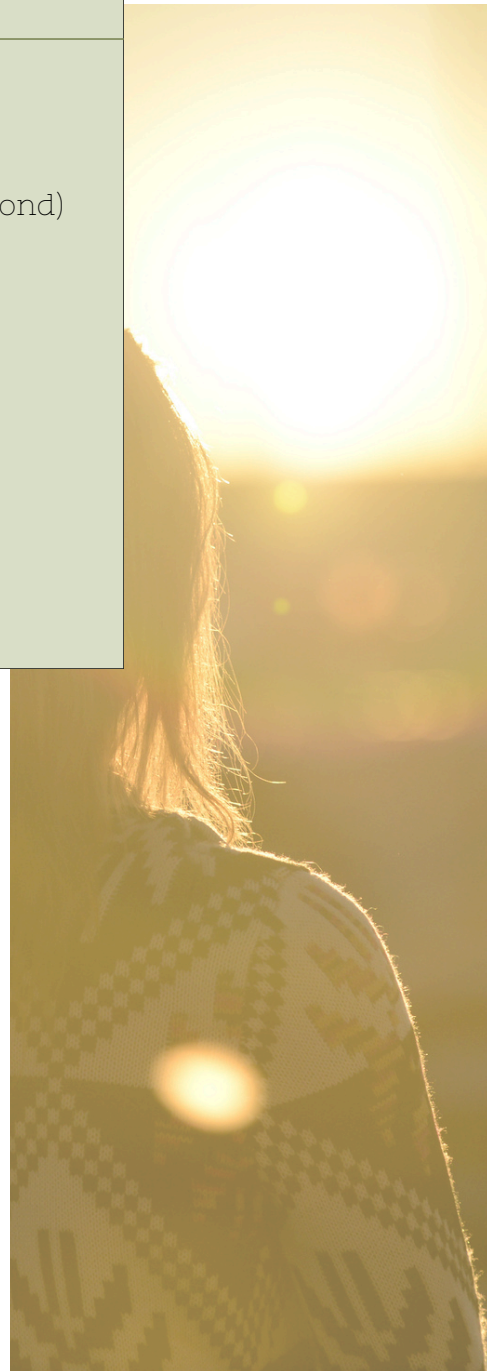
LICHTERFEST

Quick Infos

- Themen: Neubeginn, Visionen, Reinigung
- Datum: 1./2. Februar
- Mondphase: Mondsichel (zunehmender Mond)
- Tageszeit: Morgendämmerung
- Element: Luft
- Himmelsrichtung: Nordosten
- Lebensalter: Kindheit/Jugend
- Göttin: Brigid
- Archetyp: junges Mädchen
- Astrologie: Steinbock - Wassermann
- Farbe: Weiß

Wir sind noch Mitten im Winter, es ist dunkel, still und kalt. Aber unter der Erde - von außen nicht zu sehen - ist bereits ein reges Treiben: Samen beginnen zu keimen, Säfte fließen langsam zurück nach oben und alle Pflanzen und Bäume kommen langsam aus ihrem Winterschlaf zurück.

Genau in dieser Zeit, wenn bereits die Tage etwas länger geworden sind und man die höhere Zahl der Sonnenstunden merkt, feiern wir Imbolc, das Lichterfest.



Ritualideen

Mache die Rituale alleine, mit Freunden oder deiner Familie!

(psst: auch Kinder sind da super gerne dabei!)

- Erstelle ein Visionboard
- Musik an und locker schütteln!
- Reinige deine Wohnung und deinen Körper

Und mit der Natur als Vorbild, können wir es in dieser Zeit auch im Inneren arbeiten lassen: vom klassischen Reinigen der Wohnung mit einem Frühjahrsputz, über das Wachsütteln und Aktivieren deines Körpers, bis hin zur Klarheit über deine Visionen. Jetzt ist die Zeit dafür da, deine Inspiration zu finden und das Licht in dir strahlen zu lassen!

1

Welche Visionen hast du für dieses Jahr?

2

Welches Licht in dir darf (mehr) nach Außen strahlen?

Ostara

FRÜHLINGSTAGUNDNACHTGLEICHE

Quick Infos

- Themen: Kreativität, Aufbruch, Wachstum
- Datum: 20./21. März
- Mondphase: Zunehmender Mond
- Tageszeit: Sonnenaufgang
- Element: Luft
- Himmelsrichtung: Osten
- Lebensalter: Jugend/junges Erwachsenealter
- Göttin: Ostara
- Archetyp: Verwandlerin/kreative Künstlerin
- Astrologie: Fische - Widder
- Farbe: Pastell (gelb, lila, grün)

Der Frühling erwacht! Nach der langen Zeit der Innenkehr kommen langsam die Farben der Natur zurück und alles beginnt aufzublühen. Es ist ein Wendepunkt, an dem das Licht und die Wärme der Sonne nun zu überwiegen beginnt.

Genau an diesem Punkt, wo Tag und Nacht, Licht und Dunkelheit genau in Balance sind feiern wir Ostara, die Frühlingstagundnachtgleiche.



Ritualideen

Mache die Rituale alleine, mit Freunden oder deiner Familie!

(psst: auch Kinder sind da super gerne dabei!)

- Schreibe deine Visionen und Ziele konkret auf einen Zettel
- Und Pflanze ihn mit Blumensamen in einen Topf
- 8er-Schleifen Tanz

Nimm dir die Natur als Vorbild und komme auch du langsam wieder aus dir heraus. Beginne voller Energie und Tatendrang zu kreieren, Ziele anzugehen und in die Umsetzung zu gehen. Nutze das Gleichgewicht um auch dich in Balance zu bringen: lege Altes ab und lass Neues beginnen!

1

Was brauchst du um im Gleichgewicht zu sein?

.....

.....

.....

2

Was darf die nächsten Monate in deinem Leben heranwachsen?

.....

.....

.....

Beltane

MAIFEST

Quick Infos

- Themen: Leidenschaft, Lebendigkeit, Liebe
- Datum: 30. April/1. Mai
- Mondphase: Vollmond
- Tageszeit: Vormittag
- Element: Feuer
- Himmelsrichtung: Südosten
- Lebensalter: Mitte 20 - Mitte 30
- Göttin: Freya
- Archetyp: die Liebende
- Astrologie: Stier
- Farbe: Rot, Rose, bunte Blumenfarben

Die Natur gibt es uns vor und wir spüren es auch deutlich in uns: Fülle, Lebendigkeit, Fruchtbarkeit, Sinnlichkeit! Alles fängt an zu blühen, zu strahlen und zeigt sich in seinen prächtigsten Farben. Wir wollen draußen sein, uns frei fühlen und spüren die Lebenskraft in uns. Genau in dieser Zeit, im Wonnemonat Mai, feiern wir ganz ausgelassen Beltane, das Maifest. Vielleicht ist es dir auch schonmal in Form der Walpurgisnacht oder dem Tanz in den Mai begegnet.



Ritualideen

Mache die Rituale alleine, mit Freunden oder deiner Familie! (psst: auch Kinder sind da super gerne dabei!)

- Entfache ein Feuer in einer Feuerschale oder -Korb
- Tanze zu Trommelmusik um das Feuer
- Reflektiere über die Themen Leidenschaft, Sinnlichkeit, Sexualität

Wie im Außen, so im Innen: auch wir spüren unsere Lebendigkeit, unseren Übermut und Tatendrang. Wir können in dieser Zeit das Feuer in unserem Inneren wieder entfachen, über die Liebe philosophieren oder sie einfach spüren und wieder Zugang zu unserem Körper und unserer Sinnlichkeit finden.

1

In welchen Momenten spürst du vollkommene Lebensfreude?

.....
.....
.....

2

Wie (er)lebst du Sinnlichkeit in deinem Leben?

.....
.....
.....

Litha

SOMMERSONNENWENDE

Quick Infos

- Themen: Fülle, Vertrauen, Geborgenheit
- Datum: 20./21. Juni
- Mondphase: Vollmond
- Tageszeit: Mittagszeit
- Element: Feuer
- Himmelsrichtung: Süden
- Lebensalter: Ende 30 - Ende 40
- Göttin: Erdgöttin
- Archetyp: Mutter
- Astrologie: Zwillinge - Krebs
- Farbe: Rot, blau, bunte Sommerfarben

Die Natur steht in ihrer absoluten Fülle und schenkt uns all ihre Gaben im Überfluss! Wir werden von ihr mit frischem Gemüse, Obst, Beeren und Kräutern versorgt und können voller Vertrauen sein gut genährt zu werden. Es ist genug Licht und Sonne da, dass wir jeden Tag komplett auskosten und das Leben tanzen und singend genießen können.

Genau in diesem Moment des Höhepunkts, an dem wir den längsten Tag im Jahr haben, feiern wir Litha, die Sommersonnenwende.



Ritualideen

Mache die Rituale alleine,
mit Freunden oder deiner Familie!
(psst: auch Kinder sind da super gerne dabei!)

- Praktiziere Sonnengrüße voller Dankbarkeit für ihr Licht
- Sammele Kräuter und binde sie zusammen
- Tanze zu Trommelmusik

So wie zu dieser Zeit in der Natur ganz viel Energie freigesetzt wird, können wir das auch tun: singen, tanzen, lachen und voller Freude durchs Leben gehen. Jeden Tag erfüllt genießen und spätabends erschöpft und voller Liebe ins Bett sinken.

1

Wie genieße ich die Fülle des Lebens?

.....

.....

.....

2

Was nährt mich, meinen Körper, meinen Geist und meine Seele?

.....

.....

.....

Lammas

SCHNITTERIN

Quick Infos

- Themen: Abgrenzung, Entscheidungen, Dankbarkeit
- Datum: 1./2. August
- Mondphase: Abnehmender Mond (Mondsichel)
- Tageszeit: Nachmittag/Spätsommer
- Element: Feuer
- Himmelsrichtung: Südwesten
- Lebensalter: Anfang - Ende 50
- Göttin: Erdgöttinnen, Getreidegöttinnen
- Archetyp: lichtvolle Kriegerin
- Astrologie: Löwe - Jungfrau
- Farbe: Gold, Goldgelb, Sand- und Erdfarben

Es ist die heißeste Zeit des Jahres, obwohl die Tage bereits kaum merklich kürzer werden. Die Erntezeit beginnt: Felder, die voller Getreide, Gemüse und Obst werden nun geerntet und die Erträge verarbeitet. Von der Ausgelassenheit und Stärkung des Sommers gehen wir langsam in die Vorbereitung für den Herbst und Winter über.

In dieser Zeit des Übergangs feiern wir Lammas, das Fest der Schnitterin.



Ritualideen

Mache die Rituale alleine, mit Freunden oder deiner Familie!
(psst: auch Kinder sind da super gerne dabei!)

- Backe ein Brot mit frischem Mehl und Getreide.
- Räuchere dich und deine Wohnung aus.
- Schnitt-Ritual: schreibe auf, was du loslassen möchtest und schneide den Zettel dann bewusst durch! Du kannst die Hälften dann z.B. in einer Feuerschale verbrennen.

Auch wie die Natur können wir nicht ständig weiterwachsen - wir müssen Schnitte setzen, uns von Dingen trennen und aber auch die Früchte unserer Arbeit ernten und uns für unsere Erfolge feiern. Wir dürfen uns stolz in unserer Fülle zeigen und gleichzeitig selbstbewusst in uns Ruhen und diese Grenzen wahren.

1

Was kannst du jetzt ernten an dem du lange gearbeitet hast?

.....

.....

.....

2

Von was möchtest du dich trennen, mit was möchtest du abschließen?

.....

.....

.....

Mabon

HERBSTTAGUNDNACHTGLEICHE

Quick Infos

- Themen: Dankbarkeit, Ernte, Gleichgewicht
- Datum: 20./21. September
- Mondphase: Halbmond
- Tageszeit: Sonnenuntergang/Abenddämmerung
- Element: Wasser
- Himmelsrichtung: Westen
- Lebensalter: Anfang - Ende 60
- Göttin: Herbst- und Korngöttinnen
- Archetyp: Königin
- Astrologie: Jungfrau - Waage
- Farbe: Gold, Orange, Gelb

Ein Wendepunkt steht an: von der Aktivität und Lebendigkeit des Sommers zieht sich die Natur nun mehr und mehr zurück. Felder werden geerntet, Kräuter gepflückt und alles für den Winter haltbar gemacht. Auch die Tiere, wie Vögel und Eichhörnchen sehen wir nun vermehrt, wie sie ihre Vorräte aufstocken und ihr Nest winterfest machen.

Genau an diesem Punkt, wo Tag und Nacht, Licht und Dunkelheit wieder genau in Balance sind feiern wir Mabon, die Herbsttagundnachtgleiche.



Ritualideen

Mache die Rituale alleine, mit Freunden oder deiner Familie!

(psst: auch Kinder sind da super gerne dabei!)

- Erstelle ein Dankbarkeitsboard
- Mache Yoga Nidra
- Sammele Herbstschätze und baue dir daraus einen kleinen Altar

Halte in diesem Moment kurz inne und lass dich von Dankbarkeit erfüllen, für alles was dir die Natur, aber auch was du dir selbst schenkst! Schau zurück auf alles was bereits passiert ist, ziehe Bilanz und verabschiede dich von Dingen, die jetzt gehen dürfen um voller Leichtigkeit in die dunkle Jahreszeit einzutauchen.

1

Was belastet dich in deinem Leben? Was stärkt dich?

.....

.....

.....

2

Was brauchst du um dich ausgeglichen zu fühlen?

.....

.....

.....

Samhain

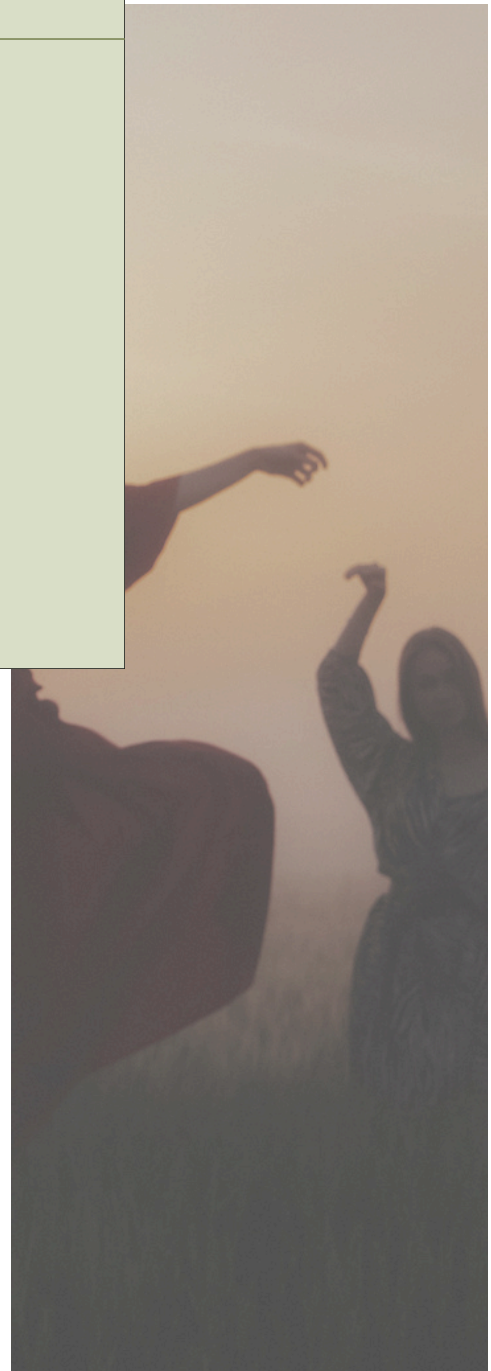
AHNENFEST

Quick Infos

- Themen: Vergehen, Loslassen, Trauer
- Datum: 31. Oktober/1. November
- Mondphase: Abnehmender Mond
- Tageszeit: Später Abend
- Element: Wasser
- Himmelsrichtung: Nordwesten
- Lebensalter: Anfang - Ende 70
- Göttin: Göttinnen der Unterwelt
- Archetyp: Magierin
- Astrologie: Skorpion
- Farbe: schwarz, grau, dunkle Farben

Die dunklen Stunden werden nun deutlich mehr, die Tage immer kürzer. Die Sonne steht tiefer am Himmel und alles in der Natur bereitet sich auf die Ruhepause in den nächsten Monaten vor. Blätter werden losgelassen, Pflanzen und Kräuter sterben langsam ab, und auch die Tiere ziehen sich zurück.

Genau in dieser Zeit des Abschieds und des Loslassens feiern wir Samhain, das Ahnenfest.



Ritualideen

Mache die Rituale alleine, mit Freunden oder deiner Familie! (psst: auch Kinder sind da super gerne dabei!)

- Streife oder bürste deinen Körper ab.
- Teile oder schwelge in Erinnerungen über Verstorbene.
- Gehe spazieren und beobachte den Rückzug der Natur.

Die Naturenergie lädt uns dazu ein, auch unsere Vergänglichkeit zu reflektieren. Uns mit unseren Ahnen und Vorfahren zu verbinden, Tod und Abschied als Teil des Lebens zu sehen - und nicht getrennt davon. Wie alles in der Natur können nun auch wir uns mehr zurückziehen, alles etwas ruhiger angehen und den Blick mehr nach Innen richten.

1

Wofür möchtest du dich bei deinen Ahnen bedanken; was möchtest du von ihnen loslassen?

2

Wie kannst du dich auf die dunkle Jahreszeit einstimmen; worauf freust du dich?

Yule

WINTERSONNENWENDE

Quick Infos

- Themen: Dunkelheit, Stille, Transformation
- Datum: 20./21. Dezember
- Mondphase: Neumond
- Tageszeit: Mitternacht
- Element: Erde
- Himmelsrichtung: Norden
- Lebensalter: Anfang - Ende 80 (bis zum Tod)
- Göttin: Gaia
- Archetyp: Die Weise
- Astrologie: Schütze - Steinbock
- Farbe: Violett, dunkle Grüntöne, Weinrot

Es ist die dunkelste Zeit des Jahres, der kürzeste Tag und die längste Nacht, aber auch der Wendepunkt, an dem das Licht nun langsam wieder zurückkommt. Davon spüren wir erstmal jedoch wenig, es ist weiterhin kalt und dunkel und die Natur hat sich komplett zurückgezogen. Die Bäume sind kahl, die Tiere sind still und das Wetter ist klirrend klar bis ungemütlich stürmisch.

Genau in dieser Zeit feiern wir Yule, die Wintersonnenwende.



Ritualideen

Mache die Rituale alleine, mit Freunden oder deiner Familie!

(psst: auch Kinder sind da super gerne dabei!)

- Stille Meditation
- Kerzen Meditation
- "Year in Year out"
Jahresreflexion &
Neuausrichtung

Mit der Weihnachtszeit holen wir uns jedoch oft das Licht und die Gemeinschaft, aber auch die Aktivität und den Trubel in unser Leben.

Wir können stattdessen aber auch die Natur als Vorbild nehmen und diese Zeit nutzen um uns zurückzuziehen, zu reflektieren und in die Stille und Dunkelheit einzutauchen. Das Kalenderjahr geht nun zu Ende und wir können in dieser Ruhe das letzte Jahr reflektieren und uns auf das Neue ausrichten.

1

Was möchte ich nun hinter mir lassen?

2

Worauf möchte ich mich im nächsten Jahr ausrichten?

Und jetzt?

Du möchtest etwas tiefer einsteigen und eine geführte Begleitung für jedes Fest bekommen?

Im Naturkreis Mini Kurs erhältst du alles, was du brauchst, um die Magie der Jahreskreisfeste in dein Leben zu holen:

- ✓ **8 tiefgehende Meditationen** – eine zu jedem Jahreskreisfest um die Energie der Jahreszeiten spürbar zu machen
- ✓ Ein **Workbook** mit einem Ritualablauf, Ritualideen, Reflexionsfragen und Platz für Journaling zu jedem Fest
- ✓ Eine **Email Erinnerung** zu jedem Fest, inklusive Links zu allen Inhalten.
- ✓ **10% Rabatt auf die Einzelnen Live Rituale!** Zu jedem Jahreskreisfest gibt es ein Live Ritual über Zoom. Wir verkörpern mit Yoga die aktuellen Naturenergien und tauchen mit Meditationen und Ritualen noch tiefer ein.

[Hier geht's zum Naturkreis](#)



**NEUBEGINN
VISIONEN**



**KREATIVITÄ
T
WACHSTUM**



**LEIDENSCHAFT
LEBENDIGKEIT**



**FÜLLE
VERTRAUEN**



**ABGRENZUNG
ENTSCHEIDUNGEN**



**DANKBARKEIT
ERNTE**



**LOSLASSEN
TRAUER**



**DUNKELHEIT
TRANSFORMATION**

