



JAHRESRAD JOURNAL

Mit der Erdenhüterin durch das Jahresrad. Eine Einladung Dich zu verbinden, mit Dir Selbst, mit Deinen Lieben, Deinen Ahninnen, Deiner Souveränität und der Erde auf der Du wandelst.

Ingeborg Helene Heidenreich

www.soullifeart.com

Dieses Handbuch widme ich allen Erdenhüterinnen,
Weiheitsbewahrerinnen, Priesterinnen und weisen Frauen.



Hey, so schön, dass Du da bist. Meine Name ist Ingeborg Helene und ich widme mich seit vielen Jahren den ur-weiblicher Themen, heilige Frauenkreisen, Jahresradfesten, Yoga und Körperweisheit.

Als Weisheitsbewahrerin und Forscherin, feiere ich schon sehr, sehr lange die Jahreskreisfeste und seit 2020 treffen sich regelmäßig erwachende Frauen, in der Online-Jahresradgruppe. Was aus der Not geboren wurde, hat sich als wundervolle Möglichkeit ergeben, unabhängig von örtlichen Gegebenheiten, gemeinsam zu zelebrieren. Du bist herzlich willkommen, deine Essenz in den Kreis zu bringen und vom Kreis zu empfangen.

Da Du dich vielleicht erst orientieren magst, bevor Du tiefer gehen magst, habe ich Dir eine Einführung in das Jahresrad, mit seinen 4 Mond- und 4 Sonnenfesten, geschrieben. Ich wünsche mir, dass dieses Handbuch Dir und vielen anderen Frauen eine Inspiration ist, diese alten Feste zu erforschen und neu zu beleben.

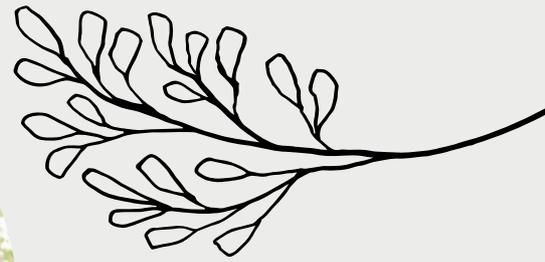
deine Ingeborg Helene



mit der Erdenhüterin im Jahresrad



Wie kam es zur Erdenhüterin?



In einer Zeit lange vor dieser Zeit, waren Frauen die Bewahrerinnen der tiefen Verbindung der Frauen mit der Natur. Früher waren es die Kräuterkundigen, die weisen Alten, die Priesterinnen. Nach meinem Empfinden braucht es in der heutigen Zeitenwende auch die neuen Impulse, frische Ideen, eine neue Achtsamkeit, ein in sich erspüren, was gerade benötigt wird, anstatt nur den alten ausgetretenen Pfaden zu folgen. Mögen uns die alten Wege tiefe Inspirationsquellen sein, die wir mit unserem innewohnenden Ur-weiblichen Wissen, zu kraftvollen Wirkweisen verbinden.

Mit der Zerstörung der heidnischen Kultur geriet Mutter Erde – Mama Gaia – und die heilige Kraft der Frauen fast in Vergessenheit. Seit Jahren tauchen sie wieder auf, die Erdenhüterinnen, keinen Moment zu früh. Sie finden und versammeln sich wieder in ihren zeitlosen Frauenkreisen.

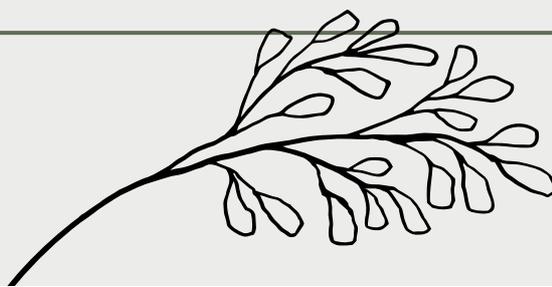
Als Erdenhüterin lade ich dich zu mir ans Feuer ein. Lass uns zusammen lauschen, unsere Körper neu beleben und wieder bewusst miteinander und mit der Erde verbinden, und das Leben kreieren das alle Wesen ehrt und nährt. Aus diesem tiefen Sehnen heraus, wurde mir die 'Erdenhüterin' geschenkt. Sie ehrt die göttliche Beziehung zu sich selbst, zur Erde, zum Wasser, zum Feuer und zum Himmel, in ihrem Wirken, in Ritualen und Zeremonien.



Mama Gaia ruft Ihre Erdenhüterinnen, Erdentöchter, Erdheilerinnen und Erdenpriesterinnen, die den Ruf in sich spüren der Erde und dem großen Ganzen zu widmen. Natürlich geht es nicht nur um die Frauen, auch Männer dürfen sich angesprochen fühlen, die diesen Ruf wahrnehmen.

Persönlich wirke ich am liebsten in Frauenkreisen, mit

- Frauen, die sich wieder an ihre eigene Kraft erinnern
- Frauen, die sich wieder an Mutter Erde erinnern
- Frauen, die sich wieder an die alte Göttin erinnern
- Frauen, die sich für Heilung von Mensch und Erde einsetzen
- Frauen, die sich an das Eingebunden Sein in den großen Kosmos erinnern - die alle Aspekte des Lebens wieder als göttlich erachten
- Frauen, die die Kräfte im Gleichgewicht halten oder wie sie diese ins Gleichgewicht zurückführen können
- Frauen, die präsent und mutig sind, sich wieder auf ihre weiblichen Qualitäten zu berufen und diese im Alltag, in Zeremonien, Ritualen ihr Leben gestalten, bei Mondfeiern, in Menstruationshütten, bei Jahresradfesten, Lebensfesten und Lebensübergängen und in schwierigen Zeiten
- Frauen, die in sich den Ruf zur NATUSPIRITUALITÄT vernehmen und altes Wissen unter dem Miteinbeziehung neuer Erkenntnisse wieder lebendig werden lassen



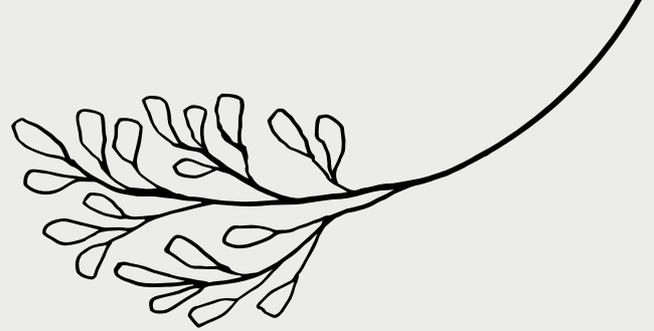
Wie könnte das aussehen?



Die Verbindung von Dir und Mutter Erde wieder zu spüren, indem Du ihre Plätze aufsuchst, mit ihr redest, über sie liest, Geschichten von ihr erzählst, sie wieder spürst, wahrnimmst, siehst und ehrst.

Ganz einfach indem Du die Natur als Spiegel deiner inneren Prozesse erkennst. Dich mit den Elementen verbindest - Feuer, Wasser, Erde, Luft – dem Wetter – den Wettergottheiten – die Kräfte der Jahreszeiten, des Gewitters, des Regens, der Erde und des Windes. Gehe in Kontakt mit den Naturwesen, den Baumwesen, der Pflanzenseelen, der Tierseelen. Verbinde dich mit dem Himmel und damit dem Sonnengott und dem Kosmos. Besuche heilige Orte und lasse dich von Ihrer Kraft inspirieren oder sammle den Müll der die Energien stört.

Erlebe die Rhythmen und Zyklen, den Tag, die Nacht, die Jahreszeiten - Frühling - Sommer - Herbst und Winter. Feiere die Jahresradfeste, das Werden, Wachsen und Vergehen, sowie die Mondphasen. Es gibt so viel neu zu entdecken, beginne einfach, mache kleine Schritte, vielleicht indem Du auf jedem deiner Spaziergänge eine kleine Sache tust. Etwas Körner für die wilden Vögel mitbringst, etwas Müll im Wald sammelst oder ein einfaches Gebet sprichst, jeden Tag eine kleine Handlung, an einem Platz der dir wichtig ist.



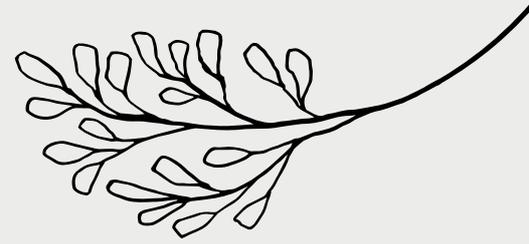
Die Göttin und ihre drei Aspekte

Zuerst war da nur eine Göttin, die große Mutter, die Erdengöttin. Mit der Zeit hat sie sich in drei Aspekten gezeigt. Die drei ist dabei eine heilige weibliche Zahl, die Du vielfach finden kannst.

- Geburt - Leben - Tod
- Werden - Wachsen - Vergehen
- Mädchen - Frau - Alte
- zunehmender Mond - Vollmond - abnehmender Mond
- Erde - Sonne - Mond
- Die untere Welt - mittlere Welt - obere Welt
- Die weiße jungfräuliche Frau - Frühlingsgöttin
- Die rote fruchtbare Frau - Sommergöttin
- Die alte, schwarze WEISE - Wintergöttin
- Die drei Bethen, eine die den Lebensfaden spinnt, eine die den Lebensfaden misst und eine die den Lebensfaden durchtrennt. ‚Bethe‘ bedeutet Erde – ‚Beten‘ Anbeten der Göttin
- das weibliche Prinzip ist das ewig Währende, das sich aus sich Erneuernde
- das heilige Dreieck, das das weibliche Geschlecht darstellt



Der männliche Aspekt



Während die Göttin das ewig Währende darstellte, hatte ihr männlicher Begleiter die Rolle des Vergänglichen, das jedes Jahr wieder neu geboren wird. Es gab keine Göttin ohne Gott, das männliche und weibliche Prinzip wirkten immer zusammen. Beide wanderten durch den Jahreskreis - erlebten die Jahreszeiten, die Lebensalter und die zugehörigen Aufgaben.

Jeder hatte seine Rolle, dabei stellte das männliche Prinzip das Vergängliche dar. Ihr Begleiter - Gott - stirbt jedes Jahr im Herbst, um zur Wintersonnenwende neu geboren zu werden. Wir finden das männliche Prinzip in Vater Himmel, dem Sonnengott der von der Göttin der Nacht abgelöst wird und in Pan, dem Gehörnten, dem grünen Mann, den Naturgott, der im Herbst wenn die Tage kürzer werden stirbt um mit dem Licht zum Frühlings Äquinox wiedergeboren wird.



Das große Ganze beinhaltet die Erde und den Himmel, den Mond und die Sonne, die Göttin und dem Gott, dem Kosmos, die Natur, die Naturwesen, Tiere, Pflanzen, Elemente und die Ahnen.

Von der Jahrtausende alten Mutterkultur zum relativ jungen Patriarchat



Bereits vor über 5 – 8.000 Jahren begannen große Veränderungen auf der Erde – die Menschen verließen ihr Nomadendasein und wurden als Ackerbauern sesshaft. Dieser Wandel wird heute als größter Einschnitt in die Menschheitsgeschichte angesehen.

Nomaden waren Jäger und Sammler, dabei zogen sie von Ort zu Ort, sie waren tief mit der Natur verbunden und achteten und ehrten die Naturkräfte. Es gab Mütterlinien und eine Mutterkultur. Sippen und Clans und damit mütterliche und weibliche Werte, wie nähren, pflegen, versorgen, standen im Vordergrund.

Niemand hatte Besitz, nichts was man verteidigen müsste, denn alle hatten genug Platz zum Leben. Waffen brauchte man lediglich für die Jagd oder um die Beute zu verteilen. In der neolithischen Revolution wurden die Menschen sesshaft, begannen Ackerbau zu betreiben, Tiere zu domestizieren, Land zu besitzen und mit dem Besitz und der Erhebung über andere Lebewesen begann die Zeit Epoche auf Erden, wo Unterdrückung, Macht, Krieg und Zerstörung ihren Anfang nahmen.





Die Erde - Mama Gaia - ein beseeltes Wesen?

Wenn Du betrachtest was sie alles kann, sie trägt uns, versorgt uns, sie verschenkt sich, indem sie uns durch ihre Schönheit bezaubert. Alles urweibliche Attribute und ja, ich bin davon überzeugt, dass unsere Mutter Erde, die Erdgöttin, die große Göttin, weiblich und beseelt ist.

Vor allem aber ist sie lebendig, sie fühlt, sie atmet, sie ist ein geistiges Wesen. Wenn wir wirklich bewusst mit ihr in Kontakt kommen, erleben wir Einklang. Wir sollten erkennen, dass sie uns letztlich nicht so sehr braucht, wie wir sie.

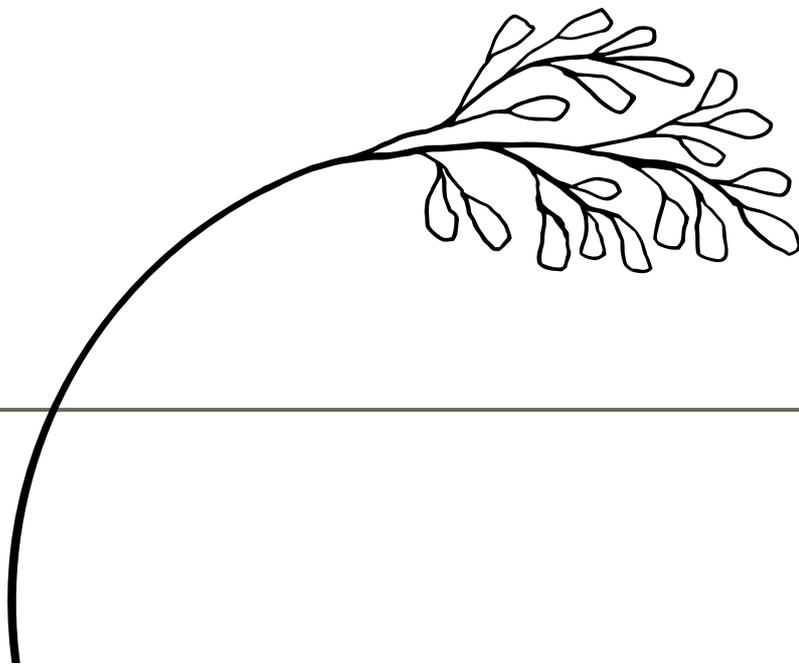
Heilung geschieht indem wir wieder in die bewusste Verbindung mit unserer inneren und äußeren Natur gehen. Wenn wir uns wahrzunehmen, unsere Gefühle, Emotionen, Gedanken unseren Körper. Die Rituale die wir zelebrieren heilen immer nur uns, unser Innerstes. Dann geschieht wirkliches Erwachen und wir erkennen völlig bewusst, wie alles miteinander zusammenhängt. Wir zelebrieren unsere Rituale in der Natur, an einem schönen Platz, aber es ist unsere Hingabe, der Atem, die Intention, die heilige Handlung, die Umgebung intensiviert das nur, es fügt eine weitere, wenn auch magische, Zutat hinzu.

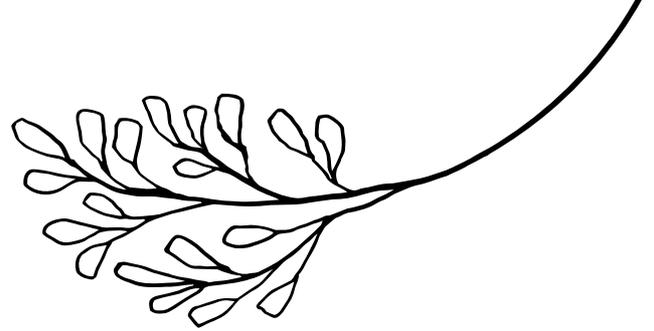




Wenn unsere Handlungen nicht von uns beseelt sind, wenn wir den Zauber der Natur nicht wahrnehmen können, dann hat selbst das schönste Ritual, auf dem perfekten Platz, nicht genügend transformierende Kraft.

Wenn es uns gelingt uns und damit die Verbindung zur Natur zu heilen, erlangen wir Erkenntnis und hören schließlich damit auf, unsere Mutter Erde mit allen Mitteln zu belasten und unsere Lebensgrundlage zu zerstören. Jeder kann sich nur Selbst heilen, die Natur, ein anderer Mensch, etwas was du zu dir nimmst, ermöglicht es den innewohnenden Selbstheilungskräften nur, sich an seine Aufgabe zu erinnern. Zuerst heile dich Selbst und dies wird automatisch die Heilung von Mama Gaia in Gang setzen.



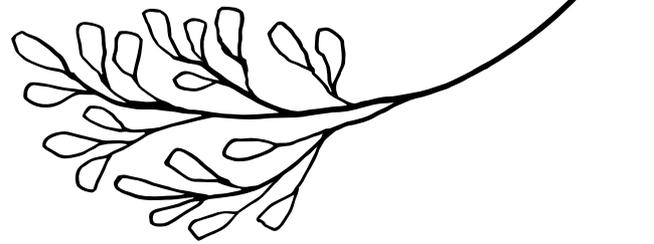


Wer ist diese alte Muttergöttin?

Durch den Fund der Venus vom Hohlen Fels die auf 40.000 Jahre alt datiert ist, kann man gut erkennen, wie lange das Weibliche und die weibliche Gottheit in früheren Zeiten geschätzt, geachtet und verehrt wurde. Viele Schöpfungsmythen erzählen, dass die gesamte Welt aus einer großen Mutter heraus geboren wurde - sie glaubten an eine weibliche Schöpfungsquelle. Dies ist auch kein Wunder, da man beobachten konnte, dass jedes neue Leben aus dem Körper einer Frau geboren wird.

Das weibliche Blut - der weibliche Zyklus - die weibliche Vulva - der weibliche Körper - waren heilig - wie die Erde selbst, die auch als weiblicher Körper angesehen wurde, der alles Leben hier gebiert - Höhlenmalereien der frühen Steinzeit sind fast ausschließlich weibliche Symbole. Verehrt wurden die Kräfte der Fortpflanzung (Fruchtbarkeit), der Sexualität, der Schwangerschaft und des Gebärens. Frauen waren heilig.





Pachamama - Gaia - Demeter

Der Name der großen Göttin wird in Südamerika Pachamama genannt. Die große Erdengöttin wurde und wird gerne als Landschaft dargestellt - als personifizierte Mutter Erde.

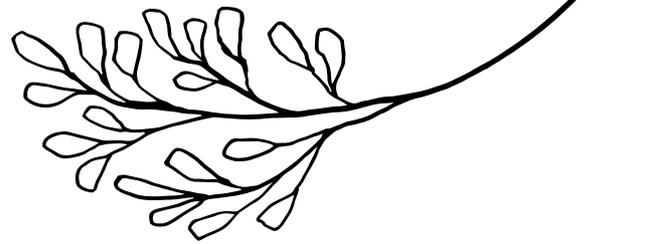
„Mutter Erde - Mutter Welt - Mutter Kosmos“ sie schenkt allen Wesen des Planeten das Leben, sie nährt, sie versorgt, sie beschützt, sie wird in Ritualen verehrt, ihr wird gedankt, man bittet sie und man betet für sie - Menschen stehen in direktem Kontakt und auch in direkter Kommunikation

Es gibt heilige Orte - Steine - Felsen - Berge - Bäume - Wasser

Gaia „Ge“ oder „Gä“ bedeutet so viel wie Erde. In alten Griechenland wurde die Erde als weibliche Gottheit angesehen. Gaia - der Ursprung der Welt - Gebälerin allen Seins. Sie ist die Mutter von Uranos (Himmel) und Pontos (Meer) ...und von allen Gebirgen, Göttern und Menschen.

Demeter, Verkörperung der Natur, des Elementes Erde, der Fruchtbarkeit.



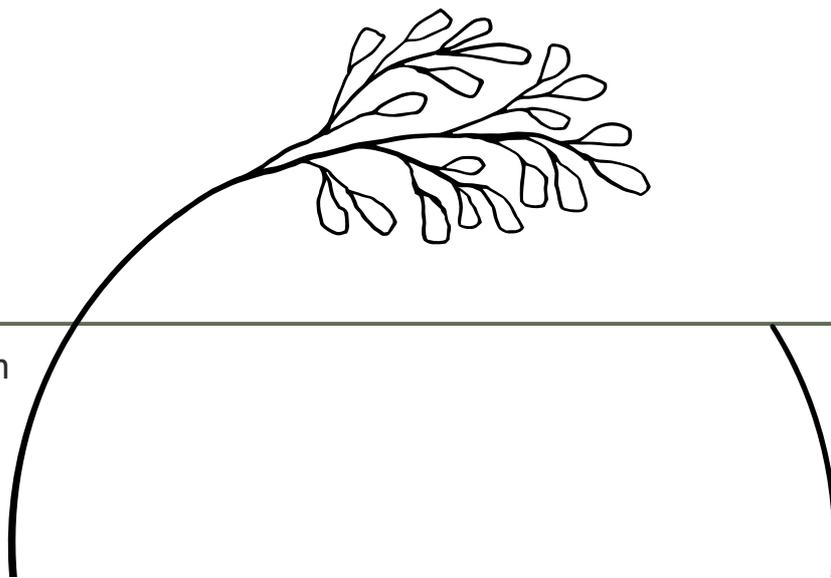


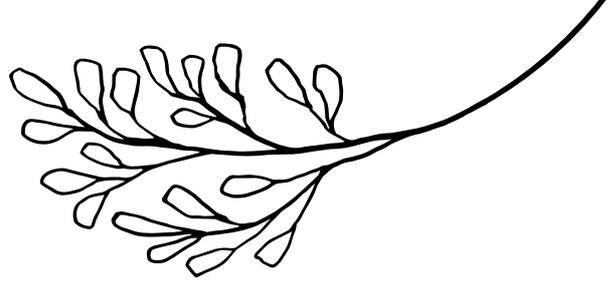
Der Weg von der heiligen Göttin Holle zur gefürchteten Hölle ist ein Kurzer, aber zutiefst zerstörender, denn mit ihm wurde die Verehrung und die Kraft des Weiblichen, endgültig ausgelöscht.

Göttin Holle – Hel und die Hölle

Die Erdgöttin Holle wird in unserem Kulturkreis als Holle bezeichnet. Sie taucht immer wieder in alten Mythen und Märchen auf. Das Bild der Holle oder Hel genannt kommt dabei oft nicht so gut weg. Verschüttet sind ihre Ursprünge und ihre Verkörperung der alten Muttergöttin. Schon in der Jungsteinzeit wurde sie als gütige und allumfassende Erdengöttin verehrt. Sie ist die Erde und der Himmel, Herrin über das Wetter und die Jahreszeiten, für die Fruchtbarkeit verantwortlich und für alle Lebewesen auf Erden – so steht sie Hüterin von Geburt und Tod der Menschen in enger Verbindung zu den Naturwesen, den Elementen, den Ahnen, den Seelen der Ungeborenen.

Weitere Bezeichnungen - Hel, Holda, Hulda, Hollermutter, Percht, Berchta, Perath. Wortstamm ‚hold‘ gnädig, sanft, liebevoll. Auch ‚Holda‘, es bedeutet sinngemäß ‚weiblicher Geist‘. ‚Hel‘ bezeichnet sie als Unterweltsgöttin, Totengöttin oder die Hüterin des Jenseits. ‚hel ist hell‘ und im Englischen Hölle. ‚helen‘ bedeutet unsichtbar, verborgen. Die verborgene Göttin. derselbe Wortstamm wie Höhle - galt als heiliger Ort der Göttin.





Wo wir Frau Holle wieder begegnen können

Unsere Ahnen besuchen die heiligen Orte der Frau Holle noch regelmäßig. Die Ritualplätze galten als heilige Orte. Dort wurden die Seelen der Kinder herbeigewünscht, die Verstorbenen verabschiedet. Es wurde um Heilung gebeten, für Fruchtbarkeit, um Schutz. Dort war es einfacher mit der Göttin zu kommunizieren. Holles heilige Orte waren und sind Quellen (Ausgang von Mutter Erde), tiefe Tümpel und Seen (man kommt über sie in die Tiefe der Erde), Höhlen und Grotten (man trat ein in ihren Bauch) und der heilige Holunder (es ist im Pflanzenreich die Verkörperung der Göttin Holle)

Wenn Du in Andacht und Achtsamkeit ihre Plätze besuchst, baust Du eine Beziehung zu ihr auf und Frau Holle wird früher oder später mit dir in Kontakt treten.





DIE ACHT JAHRESRADFESTE

1. SONNENWENDE - MIDWINTER

Die Wintersonnenwende ist ein guter Zeitpunkt, um in den Jahreskreis einzutreten, Die Nächte werden langsam kürzer und wir verabschieden uns allmählich aus der Dunkelheit.

2. IMBOLC - LICHTFEST

Das erste Mondfest im Jahr (2. Vollmond nach Midwinter) ist ein Fest des Lichtes. Das Tageslicht nimmt zu und wir steuern auf den Gleichgewichtspunkt, dem Frühlings Äquinox, zu.

3. FRÜHLINGS ÄQUINOX - FRÜHLINGSFEST

Wir sind am Gleichgewichtspunkt angekommen, ab jetzt werden die Tage deutlich länger als die Nächte.

4. BELTAINE - MAIFEST

Das zweite Mondfest im Jahr (5. Vollmond nach Midwinter) lässt uns alle Entbehrungen vergessen. Eine Zeit des Feierns der Sinnlichkeit.

5. SONNENWENDE - MIDSOMMER

Der Höhepunkt im Sonnenjahr, Die Tage sind lang, die Nächte kurz und wir sind in der Hoch Zeit angekommen.

6. LUGHNASADH - SCHNITTERINNENFEST

Das dritte Mondfest im Jahr (8. Vollmond nach Midwinter) beschert uns die erste Ernte. Der Gabentisch von Mutter Erde ist reichlich gedeckt. Wir erleben die reine Fülle.

7. HERBSTÄQUINOX - HERBSTFEST

Wir sind am zweiten Gleichgewichtspunkt im Jahr angelangt. Das Tageslicht nimmt ab, die Nächte werden länger. Die letzte Ernte vor dem Winter wird eingefahren. Der Herbst hält Einzug

8. SAMHAIN - AHNENFEST

Als viertes Mondfest im Jahr (11. Neumond nach Midwinter) öffnen sich die Schleier zwischen den Welten. Die Ahnen sind uns näher als je zuvor. Zeit um alte Geschichten zu erlösen.

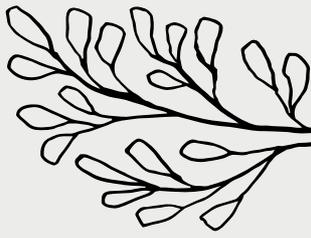


Die Jahresradfeste - warum gibt es verschiedene Daten?

In den alten Zeiten, gab es den Gregorianischen Kalender, den wir heute verwendeten, noch gar nicht. Die Mondfeste berechneten sich anhand der Mondumläufe, die jeweils 28 Tage dauerten. Das Mondjahr hatte 13 Monde (Monate) und somit 364 Tage.

Imbolc war um den 2. Vollmond, Beltane um den 5. Vollmond, Lughnasadh um den 8. Vollmond und Samhain um den 11. Neumond, jeweils nach Jule - Midwinter des Vorjahres. Die Kirche hat die alten Feste übernommen und Weihnachten, Lichtmess, Erntedank und Allerheiligen an festgelegte Termine gebunden. Persönlich finde ich es viel stimmiger, Zeiträume zu erspüren und danach zu handeln. Energien bauen sich auf, sind am jeweiligen Vollmond bzw. Neumond am stärksten und bauen anschließend wieder ab.

Was sind meine Erfahrungen mit den Jahresradfesten?



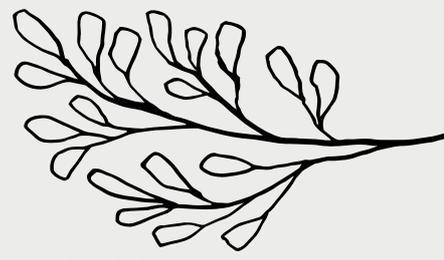
Wir sollten uns bewusst machen, dass diese Feste sehr alt sind und meist auf mündlichen Überlieferungen und gelebtem Wissen beruhen, die stets von der nachfolgenden Generation weitergeführt wurden. Wir wissen aus vielen Beispielen, dass eine Tradition nur lebendig bleibt, wenn sie sich wandeln darf, sonst bewegen wir uns nur noch innerhalb erstarrter Handlungsabläufen, die wiederholt abgespult werden, aber leider ihre ursprüngliche Lebendigkeit verloren haben..

So lasse ich mich von den verschiedenen Überlieferungen inspirieren, prüfe aber stets mit meiner Intuition, ob dies tatsächlich Sinn macht. Wenn nicht, befrage meine geistige Führung, ob dieses oder jenes Ritual stimmig und vor allem noch in unsere Zeit passt und ob die oft mündlich überlieferten Informationen verfälscht oder missverständlich sind.

Niemals würde ich Tiere opfern oder wahllos Kräuter sammeln, deren Bestände gefährdet sind oder unter Naturschutz stehen oder Ähnliches.

Im Ritual geht es darum, sich zu fokussieren, Energien zu rufen, zu verstärken oder zu lenken. Da alles auf Information basiert, arbeite ich persönlich lieber mit einer klaren Absicht (Intention). Ein für mich stimmiges Ritual zu zelebrieren, dass mir aus dem Herzen und Sein spricht, selbst wenn es nicht "perfekt" abläuft, hat immer eine größere Kraft, als eine Handlung die mich nicht wirklich berührt.

Das Jahresrad beinhaltet alle Themen die den Menschen bewegen.



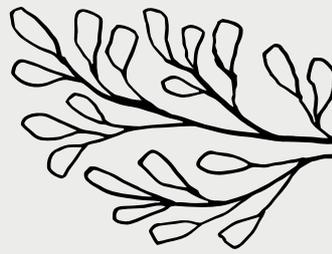
Verbindung

Die wohl größte Wunde eines Menschen ist, wenn er sich entwurzelt und alleine fühlt. Dieser Mensch wird anfällig für die jedwede Art von Irreführung. Ein Mensch der die Verbindung zu Allem spürt, ist unwiderstehlich und unaufhaltsam.



Halt & Struktur

Für viele Menschen ist fehlender Halt und/oder Struktur gefährlich. Wenn der Mensch Halt & Struktur hat, steht er mit beiden Beinen auf der Erde (Verbindung) und hat seine "Antennen" im Himmel (Intuition). Entspannt trifft er meistens die besten Entscheidungen in seinem Leben.



Ahnenweisheit

Unsere Ahnen haben den Boden vorbereitet, auf dem wir heute gehen. Viele Themen, denen wir heute gegenüber stehen, konnten unsere Ahnen nicht verändern. Vielleicht war die Zeit noch nicht reif dafür oder äußere Umstände, wie Krieg und Vertreibung, haben es verhindert.



Souveränität

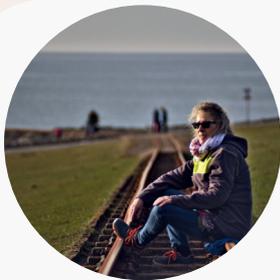
Von Geburt an lernen wir die Regeln zu befolgen und das Denken den Experten und Expertinnen zu überlassen. Menschen, die ihre natürliche Souveränität erkunden und leben dürfen, werden immer eine souveräne Wahl treffen können und durchschauen schnell uns sicher, Betrug oder Manipulationsversuche.

Meine Teilnehmerinnen sagen:



Margit L. sagt....

"Ich fühle mich so bereichert und das vergangene Jahr hat mir soviel Frieden mit meinem Umfeld gebracht. Bei dir habe ich gelernt loszulassen und bin fast immer tiefenentspannt und habe gelernt, dass meine Kinder und mein Mann auch mal gut ohne mich zurecht kommen. Das ist so befreiend. Danke von Herzen."



Irmgard H. sagt....

"Ich bin inspiriert, belebt und habe weibliche Kraft getankt. Mit deiner natürlichen, klugen und vor allem kreative Weise hast Du mich berührt und bewegt und ich habe deine Anregungen und Ideen, in kleinen Schritten, wirklich umsetzen können."



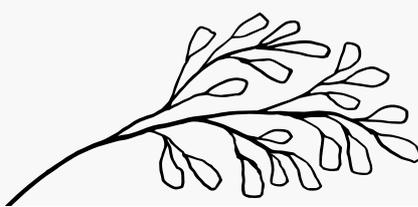


Die Themen im Jahresrad spiegeln dein Leben.

Finde heraus, welche Feste im Jahresrad Dich besonders bewegen. Dafür habe ich ein paar Fragen für Dich vorbereitet: (Nimm Dir gerne mehr Raum mit einem extra Blatt Papier oder einem extra Journal)

1. Fragen zu Sonnenwende - Midwinter: Welche unerledigten Dinge und Projekte möchtest Du abschließen, damit Du unbelastet zu Midwinter - Jule das neue Jahresrad beginnen kannst?

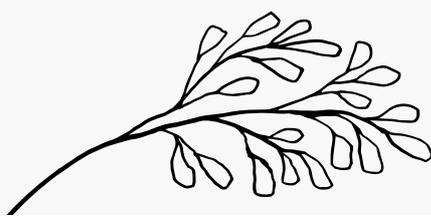
1. Fragen zu Imbolc – Lichtfest: Welche Ideen, Projekte und Träume möchtest Du ins Leben bringen, damit Du heute die Samen sähen kannst und welche konkrete Schritte könntest Du dafür tun?



1. Fragen zum Frühlings Äquinox - Frühlingsfest: Welche Ideen, Projekte und Träume, die Du zu Imbolc empfangen hast, möchtest Du mithilfe der Frühlingsenergien zum Erblühen bringen und welche konkreten Handlungen könntest Du dafür tun?

1. Fragen zu Bealtaine - Maifest: Was hält Dich davon ab, dein Leben mit all deinen Sinnen zu leben und was brauchst Du, um deine unbändige Lebenslust zu befreien, damit Du dich wieder mehr spürst?

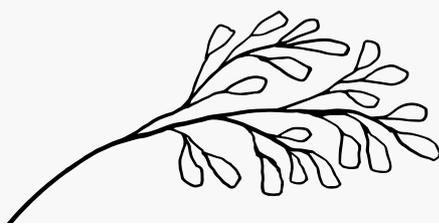
1. Fragen zu Sonnenwende – Midsommer: Es ist Hoch Zeit, der Sommer präsentiert sich im besten Licht. Die im Frühling gekeimten und jetzt üppig blühenden Pflanzen, zeigen Dir, dass auch Du jetzt erblühen darfst. Wie präsentierst Du dich der Welt? Was hältst Du von Dir zurück?

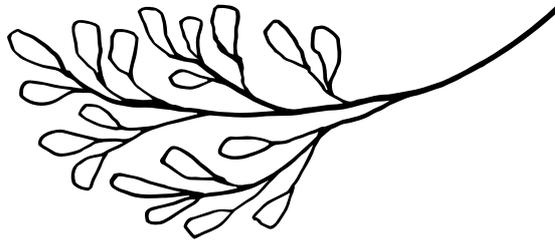


1. Fragen zu Lughnasadh – Schnitterfest: Jetzt ist die Zeit darüber nachzudenken, was Du geerntet hast. In welchen Lebensbereichen feierst Du erste Erfolge? Wie fährst Du deine erste Jahrernte ein?

1. Fragen zum Herbst Äquinox - Herbstfest: Am Gleichgewichtspunkt angekommen, widmen wir uns der Vorbereitung auf die dunkle Jahreszeit. Wie gut hast Du dich mit Sonne, Wärme und lieben Menschen aufgeladen? Wie findest Du einen guten Weg, Dich von Erleben im Außen, hin zu deinem Erleben im Inneren zuzuwenden?

1. Fragen zu Samhain – Ahnenfest: Wir befinden uns mitten in der dunkelsten Jahreszeit, im Rückzug, im Innersten. Wie findest Du Dich damit zurecht? Welche Ahnenthemen sind gerade präsent und wie gehst Du damit um?





Verbindung - Wie sähe dein Leben aus, wenn

Du deine Verbindung zur Natur, zu Gaia und der Göttin in den Fokus des täglichen Lebens stellst, indem Du einfache Gesten, Handlungen und Rituale in deinen Tag einfließen lässt und diese zum täglichen Gebet an die Göttin werden lässt?

Du deinen Körper wieder entdeckst, deine Sexualität, jenseits von Bedürftigkeit, sondern als sinnliche, sprudelnde Lebensquelle, die dir in jedem Moment zur Verfügung steht?

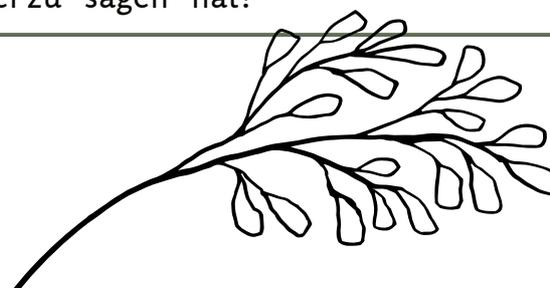
Du unterstützt wirst, um mehr in deinem Leben anzukommen. Von Schlichtheit, Wunder, Sinnlichkeit, den Rhythmen deines Atems, des Tages, der Nacht, den Jahreszeiten und von Bewusstsein, Präsenz im Körper und deinen Beziehungen?

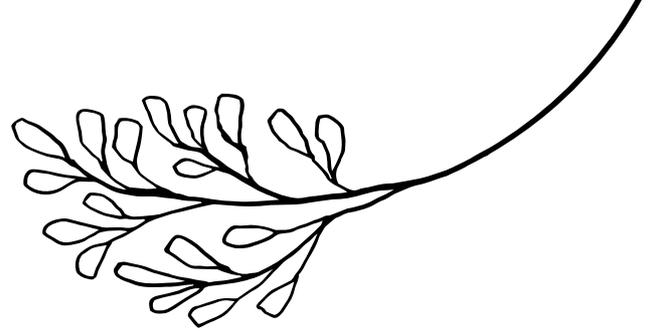
Lebenszyklen - Wie sähe dein Leben aus, wenn

Du dir wieder einen Mondkalender zulegst, deiner Mondzyklen bewusst wirst und die uralte Verbindung zwischen Mond und Weiblichkeit wiederbelebst, unabhängig davon in welcher Phase deiner Mondinnenzeit Du dich befindest?

Du eine intimere Verbindung zu Gaia und zu dem Ort an dem Du dich meistens aufhältst eingehst und dich ganz bewusst mit dem Wasser das Du trinkst, der Nahrung die in deiner Umgebung wächst, dich mit den Heilkräutern, der Weisheit der Bäume die in deiner Nachbarschaft wachsen, befreundest?

Du anstatt dich in endlose Geschäftigkeit und Ablenkungen ziehen zu lassen, selbst etwas organisierst, dich mit Gleichgesinnten triffst, dich austauscht oder einfache Rituale für dich findest und zelebrierst, Du bewusst atmest, lachst, tanzt und dich mehr auf deinen wundervollen Körper einlässt, der dir so viel zu "sagen" hat?





Lebensweise - Wie sähe dein Leben aus, wenn

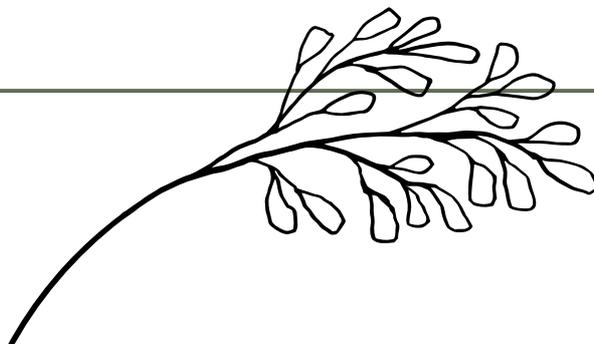
Du deinen Lebensstil zu deinem und dem Wohl von Gaia ausrichtest, indem Du dir ein paar Fragen zu deiner Lebensweise stellst und ganz bewusst darauf achtest, welche Möglichkeiten Du jetzt schon hast, nachhaltig deinen ökologischen Fußabdruck zu senken um dich gerade deswegen, am Ende reich beschenkt zu fühlen? Du den tiefen Wandel zur Einfachheit durch tiefe Atemzüge, dich schütteln, lange Spaziergänge, loslassen von belastenden und überflüssigen Dingen, Gewohnheiten, Denkweisen und nährenden Handlungen die dich inspirieren, schrittweise vollziehst?

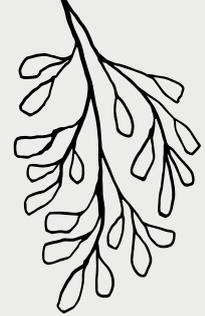
Du leichte und natürliche Möglichkeiten entdeckst, um dich und dein Leben wieder mit Gaia zu verwurzeln, mit Gleichgesinnten in Live oder Online Retreats zu begegnen, während Du deinen Platz im zeitlosen Kreis einnimmst und dich im Erdenhüterin Jahreszyklus - Bewusst durch das Jahr bewegst?

Wenn Du tiefer mit deiner weiblichen & kraftvollen Seite in dir in Kontakt kommen möchtest, dann schaue dir gerne nähere Informationen für den Erdenhüterin Jahreskreis an.

Welche Freude es wäre, Dich in unserem Jahresrad Frauenkreis mit der Erdenhüterin begrüßen zu dürfen. Jede Frau ist eine weitere Facette der großen Göttin und macht unsere Selbsterfahrungsreise lebendiger, kraftvoller und authentischer. Trau Dich, denn Du bist willkommen, wie Du bist.

Deine Erdenhüterin
Ingeborg Helene





Im Jahresrad der Erdenhüterin.

Wenn Du die Fragen in diesem Journal beantwortet hast, einige wertvolle Antworten und Einsichten erhalten hast, dich vielleicht schon länger mit den Jahresradthemen beschäftigt hast, wenn Du jetzt den Wunsch verspürst, im nächsten Jahresrad 2024 mit der Erdenhüterin, dabei zu sein, dann findest Du unter dem Link mehr Informationen darüber, wie es abläuft und wie Du teilnehmen kannst.

Bis jetzt war es nur das vorsichtige eintauchen deines "kleinen Zeh", denn es gibt noch viel mehr zu entdecken, daher lade ich Dich ein, mit mir und wundervollen gleichgesinnten Frauen, die nächsten Schritte zu erkunden, um deinem Leben, mehr Tiefe, Sinnhaftigkeit und Freude zu geben. Besuche meine Webseite <https://www.soullifeart.com/erdenhueterin/> und werde Teil des kraftvollen Frauenkreises, der gemeinsam durch das Jahresrad 2024 reist.

MIT DER ERDENHÜTERIN IM JAHRESRAD