



Jahreskreisfeste Beltane / Betteine



DAS BIN ICH

Mein Name ist Alexandra Glück, ich bin
Dipl. Betriebswirtin, Yogalehrerin,
Ayurveda Lifestyle Coach, Spiritueller
Coach, Ruhnachtsexpertin und Mutter
von zwei Mädchen. Bereits seit 2008
unterrichte ich Vinyasa Flow Yoga, Prana
Flow, Prä- und Postnatales Yoga,
Meditation und Achtsamkeit. Aber auch
Ayurveda und moderne Spiritualität
gehören seit Jahren zu meinem Leben und
bereichern mich und meine Familie.
Ich möchte Dir zeigen, wie Du Ayurveda,
Yoga und moderne Spiritualität ganz
einfach und mit Leichtigkeit in Dein Leben
integrieren kannst, damit Du ein
gesünderes & glücklicheres Leben führen
kannst das gefüllt mit Magie ist.

Ich freue mich von Herzen, dass auch Du
Dich für die Jahreskreisfeste und die damit
verbundene Magie interessierst. Ich
wünsche Dir viele magische Momente in
Deinem Leben und mögest Du glücklich &
gesund sein.

*Love & light
Alexandra*



*Lokah Samastah Sukhino Bhavantu.
Mögen alle Lebewesen frei und glücklich sein.*

Bettane/
Betteine

Tanz in den Mai





Beltane/Belteine

30. APRIL/1. MAI

Tanz Baby, Tanz!

Beltane oder auch **Belteine** ist die Nacht der Hexen und Druiden. Hierzulande kennt man sie auch als Walpurgisnacht. Es ist eines der ältesten und beliebtesten Jahreskreisfeste und steht im Jahreskreis genau gegenüber von Samhain. Belteine zählt zu den 4 Mondfesten die zusammen mit den 4 Sonnenfesten die 8 Jahreskreisfeste bilden.



Thema: Fruchtbarkeit

Monat: Mai

Jahreskreis: 2. Mondfest

Deine Rituale für heute:

- Aufräumen und Reinigen
- Nimm ein Bad mit Meersalz und Natron (siehe Rezepte)
- Richte Dir einen Altar in den Farben des Frühlings. Grün, weiß, gelb und rot sind hier eine gute Wahl. Gerne kannst Du Blumen auf Deinen Altar oder in Deine Wohnung stellen.
- Orakeln. Ob Runen, Kartendeck, Pendeln oder Tarot.
- Tanzen, Feiern und Singen. Egal ob alleine oder mit Freunden. Feiere Dich und das Leben!
- Genieße die Lust und die Liebe. Ob allein, zu zweit oder zu dritt.
- Räuchere mit sinnlichen Düften um die Liebe und die Fröhlichkeit einzuladen.
- Mach der Natur/den Naturgeistern ein Geschenk und leg es mit einer Intention an einen Baum oder einen anderen geeigneten Ort.
- Meditation/Reflektion/Journaling.
- Sammeln von Heilkräutern. Jetzt kannst Du Birkenblätter für Deine eigene Räuchermischung sammeln oder Holunderblüten zum trocknen oder für einen Sirup (siehe Rezept)



Beltane/Belteine

30. APRIL/1. MAI

Tanz Baby, Tanz!

Fragen die Du Dir heute stellen kannst:

- Was bedeutet für mich Fülle?
- Wo ist bereits Fülle in meinem Leben?
- Wo kann ich noch mehr Fülle einladen?
- Verwöhne ich mich selbst genug, oder könnte es ein bisschen mehr sein?
- Lebe ich meine Lust und Lebensfreude aus oder gibt es etwas das mich daran hindert?
- Wo habe ich mir selbst einen Käfig gebaut und wie kann ich diesen Käfig wieder öffnen?
- Was könnte ich tun, um aus meiner Komfortzone herauszutreten?
- Was darf ich Neues erleben und leben?
- Welche Projekte und Vorhaben brauchen einen kleinen Schubs um zur Reife zu gelangen?



Musiktipps für heute:

- We are the Flow von Lila
- Under A Beltane Sun von Dahm The Bar

Ich hab Dir eine Playlist für Beltane auf Spotify zusammengestellt.

[Playlist](#) >

Räucherempfehlung: Styrax, Rose, Sandelholz, Moschuskörner, Zimt, Alantwurz oder sogar Safran können hier eingesetzt werden.

Affirmation:

Ich liebe mich und das Leben.

Ich bin dankbar für die Fülle, die mich umgibt, und schätze die Geschenke, die das Leben mir bietet.

WAS WIRD ZU BELTANE GEFEIERT?

Beltane, Beltaine oder auch Walpurgisnacht ist das zweite Mondfest im Jahreszyklus und eines der ältesten Feste im Jahreskreis und wird schon seit jeher von den Bauern gefeiert und zelebriert.

Es ist das Fest des Frühlings, der Fruchtbarkeit, der Lebensfreude und der lustvollen Vereinigung von Frau und Mann. Die Tage werden merklich länger, die Sonne steigt höher und vertreibt jetzt gänzlich den Frost und den Winter und die ganze Vegetation ist dabei sich von ihrem Winterkleid zu befreien und strahlt in Ihren schönsten Farben.

So wie die Natur sich jetzt nach außen kehrt, alles ins Wachstum kommt, so geht es auch uns Menschen. Wir richten uns jetzt wieder mehr nach außen, treffen uns mit Freunden, werkeln im Garten, denn jetzt müssen viele Gemüsesorten gepflanzt werden oder sammeln eifrig Kräuter.

Die Kräfte, die uns die zunehmende Sonne beschert, spüren die Tiere genauso wie wir Menschen.

Es ist Paarungszeit, die Sehnsucht nach einer Beziehung oder einer Partnerschaft steigt. Der Flirtfaktor nimmt zu. Wir fühlen uns leicht, fröhlich und unternehmungslustig.

Die junge Frühlingsgöttin ist nun bereit für die Hochzeit mit dem Sonnengott und die Natur feiert mit ihr.



WO KOMMT DER NAME HER?

Der Name **Beltane** oder **Beltain** kommt aus dem irischen Kalender und steht für den keltischen Beginn des Sommers. **Bel** bedeutet strahlend, glänzend und leuchtend. **Tene** hingegen lässt sich mit Feuer übersetzen.

Walpurgisnacht (wird im Harz gefeiert): Benannt wurde das Fest nach der **germanischen Göttin Walpurigs**, was soviel bedeutet wie „Ort der Wahl“. Hier soll die Wahl der Maikönigin gemeint sein. Die Maikönigin war das schönste Mädchen im Ort und die Wahl fand auf einem Platz zum Tanzen statt.

In der Mitte stand und steht der Maibaum, der je nach Region eine Birke oder eine Tanne war und mit vielen Bändern geschmückt wurde. Die Birke steht für Neuanfang, Aufbruch und Neubeginn und symbolisiert wie kein anderer Baum den jetzt erwachenden Frühling. **Walpurga** wurde später bei den Christen am 1. Mai zur Heiligen gesprochen.

SYMBOLE UND DEREN BEDEUTUNG

Der **Maibaum** symbolisiert das Männliche und stellt einen riesigen Phallus dar. Der Baumstamm wurde geschält und durchstieß einen mit roten Bändern geschmückten **Blumenkranz**, das Symbol für das Weibliche.

Gefeiert wurde die Vermählung des Sonnengottes mit der schönen Tochter der Erdgöttin, der Göttin der Vegetation.

Maitau macht schön und gesund. Darf man den Volksweisheiten Glauben schenken so sollte man sich im Mai mit dem Morgentau waschen. Vielleicht magst Du ja mit nackten Füßen durch den Garten oder eine Wiese gehen. Solltest Du Liebfrauenmantel im Garten haben dann sammle die Tropfen und stell das Wasser auf Deinen Altar.



SYMBOLE UND DEREN BEDEUTUNG



Efeu: In der Mythologie symbolisiert Efeu oft Treue, Beständigkeit und Unsterblichkeit. Diese Bedeutung geht auf seine Eigenschaften zurück, wie zum Beispiel seine Fähigkeit, fest an Wänden oder Bäumen zu haften und so über lange Zeiträume hinweg zu wachsen und zu gedeihen. Aufgrund dieser Eigenschaften wurde **Efeu oft als Symbol der ewigen Liebe** und Unvergänglichkeit betrachtet. In einigen Kulturen wurde Efeu auch mit Göttinnen wie Aphrodite und Freya in Verbindung gebracht, die beide für Liebe und Schönheit stehen.

Herdfeuer: In vielen Gemeinschaften wurden in der Nacht zu Beltane alle Herdfeuer im Dorf oder in der Stadt gelöscht und am nächsten Tag dann mit einem speziellen Feuer, dem Beltane-Feuer, wieder entzündet.

Dieses Wiederentzünden der Herdfeuer mit dem Beltane-Feuer hatte eine tiefe **symbolische Bedeutung**. Es repräsentierte den **Neubeginn**, die **Reinigung** und die Erneuerung. Das Feuer wurde als reinigend und heilig angesehen und sollte negative Energien und Einflüsse vertreiben. Das Wiederentzünden der Herdfeuer mit dem Beltane-Feuer symbolisierte auch die Verbindung zur Natur und den Jahreszeitenzyklus, da Beltane den Beginn des Frühlings markiert.

Darüber hinaus war das Wiederentzünden der Herdfeuer auch ein Akt der Gemeinschaft und des Zusammenhalts. Menschen versammelten sich um das Beltane-Feuer, um gemeinsam zu feiern, zu singen, zu tanzen und Rituale durchzuführen. Es war eine Zeit des gemeinsamen Erlebens und der Verbundenheit mit der Natur und der spirituellen Welt.

Holunder: Es wird geglaubt, dass der **Holunderbaum** von Naturgeistern oder Feen bewohnt wird, die für ihre schützenden und heilenden Kräfte bekannt sind. Aus Respekt vor diesen Wesen und um ihre Gunst zu erlangen, war es üblich, dass Männer ihren Hut hoben, wenn sie an einem Holunderbusch vorbeikamen.

Dieses Ritual diente dazu, die Naturgeister zu grüßen und sie um Segen und Schutz zu bitten. Es war ein Zeichen des Respekts und der Anerkennung für die spirituelle Bedeutung des Holunders und seiner Verbindung zur Anderswelt.

Obwohl dieser Brauch heutzutage vielleicht weniger verbreitet ist, erinnert er uns daran, die Natur mit Ehrfurcht und Achtung zu behandeln und die verborgenen Geheimnisse und Kräfte, die in den Pflanzen und Bäumen der Natur liegen, zu würdigen.

GÖTTINNEN



Wenn wir uns mit den Göttinnen befassen geht es nicht darum, dass wir einen Götterkult anstreben. Vielmehr wollen wir uns mit der Energie, mit dem Archetypen der jeweiligen Göttin verbinden und ihre Stärken, Energien und Qualitäten in unser Leben einladen.

Im Mai geht es um die Fruchtbarkeit, um die Liebe und die Lust. Hier ein paar Göttinnen, die diese Qualitäten verkörpern. Jede Hochkultur hatte seine eigene Fruchtbarkeitsgöttin und so gibt es eine Vielzahl von Ihnen. Jede von Ihnen hat noch mal Ihre ganz eigenen Qualitäten und Facetten. Ich möchte Dir die Göttinnen vorstellen, mit denen ich persönlich sehr gerne arbeite.

Lakshmi ist die hinduistische Göttin des Glücks, der Schönheit, Liebe und Fruchtbarkeit. Sie steht für Fülle, Gesundheit und Wohlstand.

Freya wurde in der germanischen Kultur als Erd-, Himmels- und Unterweltgöttin verehrt und ist der Inbegriff von Fruchtbarkeit, Schönheit und Liebe sowie selbstbestimmter Sexualität. Sie stammt auf dem Göttergeschlecht der Vanen ab und ist eine der bedeutendsten Göttinnen der Germanen. Durch die Verbindung mit ihrem Bruder Freyr stehen sie Symbolisch für die Vereinigung der weiblichen und männlichen Pole.

Flora: Flora ist eine römische Göttin der Blumen und der Fruchtbarkeit. Sie wird zu Beltane geehrt, da sie für das Aufblühen der Pflanzen und das Erblühen der Natur steht. Flora symbolisiert die Schönheit und den Reichtum der Natur.

Brigid: Brigid ist eine keltische Göttin der Heilung, Poesie und des Schmiedehandwerks. Sie wird zu Beltane verehrt, da sie für Schutz und Segen steht, den sie den Menschen und der Natur gewährt. Brigid symbolisiert die Kraft der Transformation und der Erneuerung.

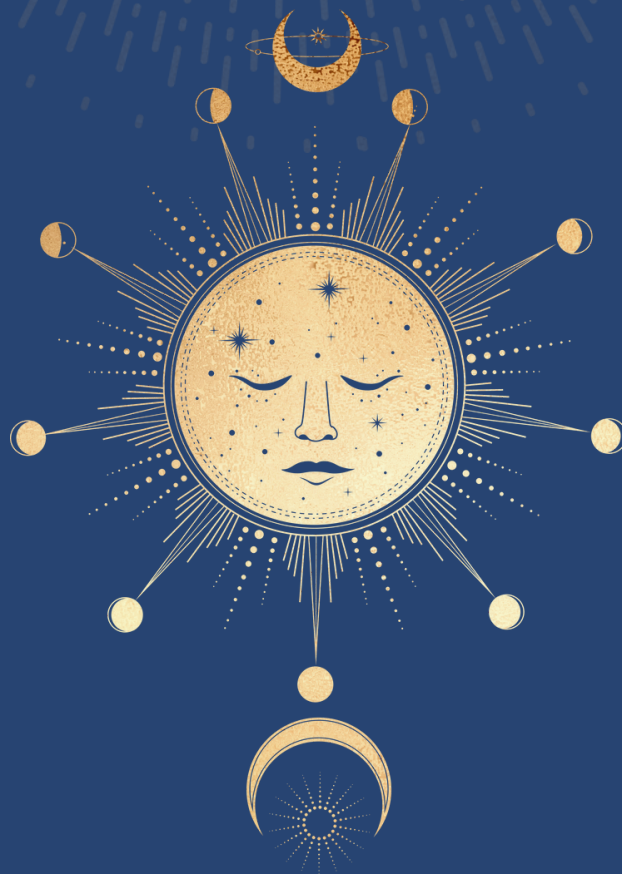
Aphrodite: Aphrodite ist die griechische Göttin der Liebe, Schönheit und Sinnlichkeit. Zu Beltane wird sie verehrt, da das Fest oft mit Liebesritualen und der Fruchtbarkeit verbunden ist. Aphrodite symbolisiert die Kraft der Liebe und des Begehrens.

Maia: Maia ist eine griechische Göttin des Frühlings und des Wachstums. Sie wird oft mit Beltane in Verbindung gebracht, da ihr Name etymologisch mit dem Mai verbunden ist. Maia symbolisiert das Erwachen der Natur und die Fülle des Frühlings.

Demeter Schwester von Zeus, Poseidon und Hades ist die Muttergöttin, Erdgöttin und Fruchtbarkeitsgöttin und ihre Tochter Persephone, Göttin der Unterwelt, des Todes und der Fruchtbarkeit.

Mythen

Aphrodite
Demeter & Persephone



APHRODITE

Die Geschichte von Aphrodite, der griechischen Göttin der Liebe, Schönheit und Sinnlichkeit, ist reich an Mythen und Legenden. Hier ist eine Zusammenfassung ihrer Geschichte:

Aphrodite wurde gemäß der griechischen Mythologie aus dem Meer geboren. Es gibt verschiedene Versionen ihrer Entstehung, aber die bekannteste besagt, dass sie aus dem Schaum des Meeres entstand, der sich bildete, als der Himmelsgott Uranos' abgetrennte Genitalien ins Meer fielen, nachdem sie von seinem Sohn Kronos abgeschnitten worden waren.

Nach ihrer Geburt wurde Aphrodite von den Wellen an die Küste Zyperns getragen, wo sie von den Nymphen empfangen wurde. Sie wurde als die schönste und begehrenswerteste der Göttinnen betrachtet und zog die Bewunderung und Verehrung vieler Götter und Menschen auf sich.

Aphrodite war bekannt für ihre Liebesaffären und Intrigen unter den Göttern des Olymps. Sie war die Geliebte des Kriegsgottes Ares und hatte zahlreiche Affären mit anderen Göttern und Sterblichen. Ihre Romanzen führten oft zu Konflikten und Tragödien, sowohl unter den Göttern als auch unter den Menschen.

Eine ihrer bekanntesten Geschichten ist die von ihrer Liebe zu dem sterblichen Prinzen Adonis. Aphrodite verliebte sich in Adonis, nachdem er von ihrem Sohn Eros mit einem seiner Pfeile getroffen worden war. Doch Adonis wurde von einem Eber getötet, und Aphrodite war zutiefst betrübt über seinen Tod.

Trotz ihrer oft turbulenten Liebesleben war Aphrodite auch eine Göttin der Schönheit, Anmut und Harmonie. Sie wurde von den Menschen verehrt und um Beistand in Liebesangelegenheiten und Eheproblemen gebeten.

Aphrodite spielte eine bedeutende Rolle in der griechischen Mythologie und war eine zentrale Figur in vielen Erzählungen und Kulturen. Ihre Geschichte symbolisiert die Macht und die Gefahren der Liebe sowie die Schönheit und Anziehungskraft der menschlichen Natur.



DEMETER & PERSEPHONE

Demeter, die Schwester des Zeus, war die Göttin des Ackerbaus und der Fruchtbarkeit. Gemeinsam mit ihrem Bruder hatte sie eine Tochter, Persephone, die sie über alles liebte. Eines Tages spielte Persephone mit ihren Freundinnen. Plötzlich begann die Erde zu beben. Mit einem lauten Knall öffnete sich der Boden. Hervor stürmte Hades, der Gott der Unterwelt, auf seinem Streitwagen. Alles ging ganz schnell. In einem Augenblick riss Hades die vor Schreck erstarrte Persephone in seinen Wagen. Das zu Tode verängstigte Mädchen schrie laut um Hilfe. Doch bevor jemand etwas tun konnten, war der Streitwagen des Gottes schon wieder verschwunden. Als Demeter von der Entführung ihrer Tochter erfuhr, war sie untröstlich. Als sie sich wieder beruhigt hatte, fasste sie einen Entschluss: „Ich muss meine Tochter wiederfinden“, sagte sie zu sich selbst. Auf der ganzen Erde irrte Demeter auf der Suche nach Persephone umher. Schließlich traf sie auf Helios, den Sonnengott, der alles sah und alles hörte. „Helios“, klagte Demeter, „du bist allwissend. Überall habe ich jetzt schon nach meiner Tochter gesucht. Aber ich war erfolglos. Bitte hilf du mir!“ Helios betrachtete die traurige Göttin. Er hatte Mitleid mit ihr und so antwortete er: „Ich weiß, wo sich deine Tochter befindet. Hab keine Angst, es geht ihr gut. Hades hat sie entführt. Er liebt sie schon lange. Jetzt hat er sie zu seiner Frau gemacht, zur Königin der Unterwelt.“





Demeter konnte es nicht glauben. Hades hatte ihre Tochter entführt und Zeus hatte nichts dagegen unternommen! Zornig verließ sie den Olymp und kümmerte sich nicht mehr um ihre Aufgaben. Die Felder wurden unfruchtbar, es gab Missernten und überall brachen Hungersnöte aus. Schließlich wurde es dem Göttervater zu bunt. „Persephone soll entscheiden, bei wem sie leben will!“, bestimmte er. Persephone fiel die Entscheidung nicht leicht. Sie hatte sich inzwischen in ihren Entführer verliebt. Man könnte jetzt natürlich fragen: Wie kann sie sich in ihren Entführer verlieben? Das kam so: Hades hatte ihr einen verzauberten Granatapfel zu essen gegeben. Jeder, der davon kostete, verliebte sich unsterblich in den, der ihm den Granatapfel gegeben hatte. „Ich möchte mit beiden zusammen sein, mit meiner Mutter, aber auch mit Hades“, meinte sie. „Wir wollen deshalb einen Kompromiss schließen: Die eine Hälfte des Jahres lebe ich bei meiner Mutter, die andere Hälfte des Jahres verbringe ich mit Hades in der Unterwelt.“ Die anderen Götter waren damit einverstanden. Nur Demeter war immer noch unzufrieden. Jedes Jahr, wenn ihre Tochter sie verließ, wurde sie erneut traurig und kümmerte sich nicht mehr um die Natur. In dieser Zeit herrscht Winter. Wenn Persephone nach mehreren Monaten zu ihrer Mutter zurückkehrte, wurde diese wieder glücklich. Dann beginnt der Frühling. ^{*(1)}



Journaling

Raum für Deine Antworten



FRAGEN ZU BELTANE

Wenn Du möchtest dann mach es Dir gemütlich, vielleicht mit einem Kakao oder einem Glas Wein, einer Kerze und schöner Musik und dann stell Dir folgende Fragen.



Wo ist bereits Fülle in meinem Leben?



Wo kann ich noch mehr Fülle einladen?



Verwöhne ich mich selbst genug, oder könnte es ein bisschen mehr sein?



Lebe ich meine Lust und Lebensfreude aus oder gibt es etwas das mich daran hindert?

FRAGEN ZU BELTANE



Q Wo habe ich mir selbst einen Käfig gebaut und wie kann ich diesen Käfig wieder öffnen?

Q Was könnte ich tun, um aus meiner Komfortzone herauszutreten?

Q Was darf ich Neues erleben und leben?

Q Wie sieht es mit meinen Zielen und Projekten aus, die ich mir gemacht habe?
Wo dar ich noch mehr Energie in ein Projekt geben, damit es Früchte trägt?

Ayurveda Tipp

Nutze die Zeit der Übergänge
für Deine persönliche
Gesundheit





AYURVEDA TIPPS

Im Mai kann es bereits sehr warm, manchmal sogar schon heiß werden. Jetzt darfst Du anfangen, Deine Routinen umzustellen damit Du Dich der wärmeren Jahreszeit anpassen kannst.

Was darfst Du für Dich tun?

- **Ernährung.** Genieße leicht verdauliche, kühlende Lebensmittel wie frisches Gemüse, Obst und Salate. Vermeide schwere, fettige Mahlzeiten. Trinke ausreichend Wasser und Kräutertees, um Deinen Körper zu hydratisieren.
- **Bewegung:** Wähle sanfte Bewegungsformen wie Yoga, Schwimmen oder Spaziergänge in der Natur. Vermeide übermäßige Anstrengung während der Hitze des Tages und bevorzuge morgens oder abends zu trainieren.
- **Entspannung:** Nutze die warmen Tage, um Zeit im Freien zu verbringen und Dich zu entspannen. Praktiziere Meditation, Atemübungen oder Yoga, um Deinen Geist zu beruhigen und Stress abzubauen.
- **Schlaf:** Achte darauf, ausreichend Schlaf zu bekommen und Dein Schlafumfeld kühl und angenehm zu gestalten. Vermeide schwere Mahlzeiten und Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen, um einen erholsamen Schlaf zu fördern.
- **Ayurvedische Kräuter:** Integriere kühlende Kräuter wie Koriander, Fenchel, Minze und Kurkuma in Deine Ernährung. Sie unterstützen die innere Balance und helfen dabei, den Körper im Gleichgewicht zu halten.
- **Hautpflege:** Verwende leichte, feuchtigkeitsspendende Hautpflegeprodukte, um Deine Haut vor der Sonne und der Hitze zu schützen. Achte darauf, Sonnenschutzmittel zu verwenden, wenn Du Dich im Freien aufhältst.

Indem du diese Empfehlungen befolgst, kannst Du Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden in der wärmeren Jahreszeit verbessern und Dich an die veränderten Bedingungen anpassen.

Sacred Space

Wie Du Dir Deinen
heiligen Raum schaffst





SACRED SPACE

Ein Sacred Space, ein geschützter Raum oder auch Kraftort sollte ein Rückzugsort für Dich sein, wo Du meditieren und träumen darfst oder einfach nur Du sein kannst. Dieser Ort kann sowohl in der Natur sein, oder aber auch bei Dir zu Hause in Deinem Wohnzimmer auf einem Sideboard oder im Regal, in der Küche, neben Deinem Bett oder im Bad. Deinen Sacred Space kannst Du ganz individuell herrichten und Du bestimmst was Du drauflegen möchtest. Hier ein paar Beispiele für Deinen Kraftort.

Was darf auf Deinen Sacred Space?

- Tuch als Unterlage (gerne in der Farbe der jeweiligen Jahreszeit)
- Kerze
- Für jedes Element ein Symbol
 - Erde: Steine, Wurzeln
 - Wasser: Wasserschale oder Muschel
 - Feuer: Kerze
 - Luft: Feder
 - Äther: Raum (es gibt keine Gegenstände hierfür)
- Räucherware
- Bilder von Engeln, geliebten Menschen
- Edelsteine
- Blumen
- Alles, was für Dich eine Bedeutung hat

Mach es Dir gemütlich. Dimme das Licht, zünde Kerzen an, räuchere mit Kräutern und lass schöne Musik laufen.



Westen – Element Wasser, Sonnenuntergang, Herbst, Blau

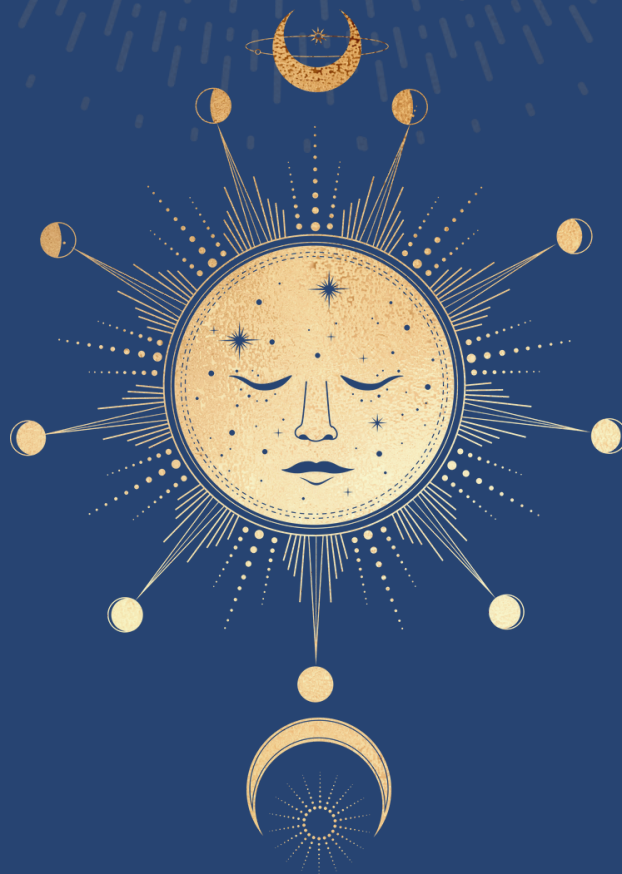
Osten – Element Luft, Neubeginn, Weiß

Norden – Element Erde, Kälte, Nacht, Winter, Tod, Grün, Braun

Süden – Element Sonne, Feuer, reife Frau und Mann

Kakabzeremonie

Deine Verbindung
zu Deiner inneren Weisheit &
Deinem Höheren Selbst



KAKAOZEREMONIE

Maya und Azteken nannten Kakao auch die „Nahrung der Götter“.

Kakao wurde traditionell als Medizin für die Seele und für Zeremonien verwendet. Kakao hilft Dir dabei, Dich mit Deinem Herzen zu verbinden und wieder mehr ins Spüren zu kommen. Zeremonien und Rituale gerieten ein wenig in Vergessenheit, doch unsere Seele sehnt sich nach bereichernden Ritualen und gemeinsamen Zeremonien.

Neumond-Energie für den Neubeginn

Schon die Maya wählten Neumond als einen passenden Zeitpunkt, den Blick während einer Kakao-Zeremonie nach innen zu richten. Warum? Weil die Energie des Neumondes den Neubeginn unterstützt und dabei helfen kann, alte Verstrickungen aufzulösen. Kakao ist Nahrung für den Wandel.

Vollmond-Energie Zeit zum loslassen.

Doch auch die Energie des Vollmondes ist perfekt geeignet um alte Gewohnheiten oder belastende Energien loszulassen. Die Kakaodevas können auch hier helfen.

Grundsätzlich ist jeder Zeitpunkt perfekt für eine Kakaozeremonie. Wann immer Dir danach ist, mach Dir eine schöne Tasse Kakao und lass die Magie entstehen.



WIRKUNG VON KAKAO



Kakao wirkt auf der emotionalen, der physischen sowie auf der spirituellen Ebene und ist somit ein wunderbares Werkzeug um sich mit sich zu verbinden.

Kakao kann folgende Wirkung haben:

- Herzöffnend, schafft Verbindung
- Wirkt erdend, wärmend und nährend
- Bringt Emotionen an die Oberfläche
- anregend und energetisierend
- Stärkt die Intuition
- Kann Erkenntnisse und Eingebungen bringen
- Hilft Dir, Dich mit Dir selbst zu verbinden
- Fördert die Verbindung mit der weiblichen Energie
- wärmend, nährend
- aphrodisierend

Eine Kakao-Zeremonie kann eine heilende Wirkung haben und ein Gefühl von Geborgenheit schenken. Sie stärkt unsere innere Intuition und wirkt stressreduzierend und ist somit ein perfekter Ausgleich zum hektischen Alltag. Die positive Wirkung auf die Gesundheit wurde sogar in Studien bewiesen.

Kontraindikationen

Auf die Kakaozeremonie solltest Du verzichten, wenn Du Antidepressiva nimmst oder unter Herzproblemen leidest. **Schwangeren** würde ich nur eine sehr kleine Menge Kakao empfehlen, da der Kakao wie Koffein auf den Fötus wirken kann.

Hinweise zur Vorbereitung

Um in den vollen Genuss der Wirkung des Kakaos zu kommen solltest Du am Tag der Zeremonie nichts Schweres essen, vielleicht magst Du Dich an diesem Tag vegetarisch oder sogar vegan ernähren (Milchprodukte hemmen die Wirkung des Kakaos). Wichtig ist es, an diesem Tag und während der Zeremonie viel Wasser zu trinken.

ANLEITUNG FÜR EINE KAKAOZEREMONIE

Es gibt nicht den einen Ablauf der eingehalten werden muss und was man nach einer Kakao-Zeremonie macht. Du kannst danach in eine Meditation gehen, ein Sound-Bath genießen, singen, tanzen oder einfach nur genießen.

Was immer für Dich gerade passt ist genau richtig!

Und so geht's:

- Zur Vorbereitung auf Deine Kakao-Zeremonie solltest Du 3-4 Stunde vorher nichts gegessen haben.
- Mach es Dir gemütlich. Richte Dir einen Sacred Space her. Hier kannst Du Kerzen anzünden, räuchern, schöne Musik spielen, Decken, Edelsteine und ein Journal zurecht legen.
- Bereite Deinen Kakao nach dem Rezept zu. Halte ihn am besten in einer Thermoskanne warm.
- Setze Dich in Deinen Space und mache es Dir so richtig gemütlich.
- Vergiss nicht Dein Handy auszuschalten.
- Übe ein paar Runden Nadi Shodana (Wechselatmung), um im Moment anzukommen.
- Mach eine Herzens-Meditation. Fokussiere Dich auf Deinen Herz-Raum und stelle Dir dort ein warmes goldenes Licht vor, das sich ausbreitet.
- Setze Deine Intention. Das kann eine Frage sein, auf die Du eine Antwort suchst, eine Affirmation oder ein Wunsch. Du kannst aber auch mit der Intention hineingehen, ganz offen dafür zu sein, was sich Dir zeigt.
- Trinke den Kakao. Nimm ihn dabei bewusst wahr. Was riechst Du, was schmeckst Du, was für eine Temperatur hat der Kakao?
- Lege Dich bequem hin und decke Dich gerne noch zu. Du kannst Dir vorstellen, Du betrittst Deinen eigenen Sacred Space oder vielleicht möchtest Du eine geführte Traumreise machen. Enjoy the ride!



MEDITATION

Finde eine bequeme Position, in der Du Dich entspannen kannst und schließe sanft Deine Augen. Atme tief ein und aus. Mit jeder Ausatmung lass jegliche Spannungen oder Sorgen des Alltags los. Spüre, wie sich Dein Atem vertieft und wie Du immer mehr in einen Zustand der Ruhe und Gelassenheit eintauchst.

Stell Dir vor, wie Du an einem sonnigen Frühlingstag in einem zauberhaften Wald stehst. Über Dir spannt sich der blauer Himmel, und die warmen Sonnenstrahlen kitzeln Deine Haut. Die Luft ist erfüllt von einem sanften Duft nach frischen Blumen und Gräsern.

Vor Dir brennt ein prächtiges Beltane-Feuer, dessen Flammen in lebendigen Farben tanzen. Dieses Feuer symbolisiert die Kraft und Vitalität des Frühlings, das erwachende Leben und die Fülle der Natur. Spüre die Hitze des Feuers auf deiner Haut und lass dich von seiner Energie umhüllen.

Nimm Dir einen Moment Zeit, um die mächtige Energie des Beltane-Feuers zu spüren. Fühle, wie sie durch Deinen Körper strömt und Dich mit Lebensfreude und Begeisterung erfüllt. Erlaube dieser Energie, alle Blockaden und Hindernisse zu durchdringen und Dich zu stärken.

Während Du das Feuer betrachtest, lade Deine Gedanken und Gefühle ein, sich zu klären und zu fokussieren. Überlege, welche Träume und Ziele Du für die kommenden Monate hast. Was möchtest Du in diesem Frühling manifestieren? Welche Samen möchtest Du pflanzen und zum Wachsen bringen?

Nimm Dir Zeit, um Deine Absichten und Wünsche zu visualisieren. Stell Dir lebhaft vor, wie Du Deine Ziele erreichst und Deine Träume verwirklichst. Fühle die Freude und Erfüllung, die diese Visionen in Dir hervorrufen, und lass sie in Dein Herz sinken.

Wenn Du bereit bist, nimm einen tiefen Atemzug und öffne langsam Deine Augen. Spüre die Verbundenheit mit der Natur und der spirituellen Kraft von Beltane, die in Dir lebendig ist. Möge diese Meditation Dir Inspiration und Stärke schenken, um das Leben in seiner vollen Pracht zu feiern und Deine Träume zu verwirklichen. So sei es.

Möge das Feuer der Beltane-Sonne Dein Herz erwärmen und Dir den Weg zu Glück und Erfolg erhellen. Genieße diesen magischen Moment der Verbundenheit und sei dankbar für die Fülle des Lebens, die Dich umgibt.

Rezepte

Rezeptvorschläge
für Deine Rituale



HOLUNDERBLÜTENSIRUP

Zubereitungszeit: ca. 30 Min
mindestens 24 Stunden ziehen lassen

ZUTATEN

- 20-30 Holunderblütendolden
- 1 kg Zucker
- 1 Liter Wasser
- 2 Bio-Zitronen
-

Optional:

- 30 g Zitronensäure



ZUBEREITUNG

- 1 Schüttel die Holunderblütendolden vorsichtig, um eventuelle Insekten zu entfernen, aber spüle sie nicht ab, da dies den Geschmack beeinträchtigen kann.
- 2 Entferne die Stiele von den Holunderblüten und legen die Blüten in eine große Schüssel. Schneide die Zitronen in dünne Scheiben und fügen dies zu den Holunderblüten hinzu.
- 3 In einem großen Topf das Wasser zum Kochen bringen und den Zucker darin auflösen. Gieße den heißen Zuckersirup über die Holunderblüten und Zitronen.
- 4 Bedecke die Schüssel mit einem sauberen Tuch und lassen die Mischung mindestens 24 Stunden lang an einem kühlen Ort ziehen.
- 5 Am nächsten Tag die Mischung durch ein feines Sieb oder ein sauberes Tuch abseihen, um die Blüten und Zitronenstücke zu entfernen.
- 6 Wenn gewünscht, füge die Zitronensäure hinzu und rühren Sie gut um. Den Sirup in sterilisierte Flaschen abfüllen und kühl lagern. Der Sirup hält sich mehrere Monate im Kühlschrank.

KAKAO-ZEREMONIE



ZUTATEN

- 20-40 g zeremoniellen Rohkakao
- ½ Tasse Pflanzenmilch (Hafermilch oder Kokosmilch)
- 1 TL Kokosblütenzucker, Rohrohrzucker oder Agavendicksaft
- ½ TL gemahlener Kardamom
- Eine Prise Chili
- Eine Prise Pfeffer



ZUBEREITUNG

- 1 Falls du einen Kakao-Block hast, zerkleinere deine Portion mit einem Messer.
- 2 Fülle deine Tasse zur Hälfte mit Wasser und zur anderen Hälfte mit Pflanzenmilch. Gieße die Mischung in einen Topf und erhitze sie auf niedriger Stufe.
- 3 Füge jetzt den Kakao, den Zucker und die Gewürze hinzu.
- 4 Rühre regelmäßig, damit der Kakao sich auflöst.
- 4 Schmecke Deinen Kakao noch mal ab.

ACHTUNG

Achte darauf, dass die Mischung nicht kocht – dabei würden Nährstoffe verloren gehen.

KLEOPATRABAD

Zubereitungszeit: ca. 5 Min
mindestens 20 Minuten genießen

ZUTATEN

- 200 ml Meersalz
- Natron
- Sahne/Milch
- Duftöl
- Sesamöl

Optional:

- Kerzenlicht
- Schöne Musik



ZUBEREITUNG

- 1** Alle Zutaten in ein wohl temperiertes Bad geben.
- 2** Wenn Du möchtest, mach Dir Kerzen an und eine entspannte Musik.
- 3** Genieße das Bad mindestens 20 Minuten.

REINIGUNG

Wir können uns mit diesem Bad energetisch reinigen. Auch die Haare sollten gewaschen werden. Es heißt sie sind unsere Antennen und die sollten ja schließlich offen sein.

LADDU GANESHAS LEIBSPEISE

Zubereitungszeit: ca. 10 Min/ 20 Stück



ZUTATEN

- 150 g Ghee
- 200 g Kichererbsenmehl
- 100 g Mandeln
- 1/2 Vanilleschote
- 6 getrocknete Datteln, entkernt

Je nach Geschmack:

- Kardamom
- Zimt
- Kokosraspeln
- Pistazien
- dunkle Schokolade
- Rosenblüten, getrocknet



4

Jetzt kannst du aus der klebrigen Masse kleine Bällchen formen.

ZUBEREITUNG

- 1 Mandeln anrösten und mit einer Küchenmaschine zerkleinern.
- 2 In einer beschichteten Pfanne das Ghee erhitzen und zusammen mit dem Kichererbsenmehl unster ständigem Rühren ca. 10 Minuten leicht anrösten. Danach etwas abkühlen lassen.
- 3 Das Mark einer halben Vanilleschote, die Datteln, das Kichererbsenmehl und die Mandeln in der Küchenmaschine zerkleinern und vermischen. Anschließend die Masse im Kühlschrank abkühlen lassen.

TIPP

Je nach Geschmack kannst du noch weitere Zutaten wie Zimt, Kardamom oder dunkle Schokolade hinzugeben. Sei erfinderisch und trau Dich.

GANESHA

Einer der beliebtesten Götter im indischen Gotterhimmel ist Ganesha. Er wird meist mit dem Körper eines Kindes und dem Kopf eines Elefanten dargestellt. Ganesha liebt es zu feiern und er liebt Süßigkeiten, und vor allem liebt er Laddu. Diese köstliche Leibspeise Ganeshas kann man ganz leicht selber herstellen.

QUELLEN

1) neu erzählt von Johannes Fuchsberger

© Österreichischer Bundesverlag Schulbuch GmbH & Co. KG, Wien 2016 |
www.oebv.at | Bausteine Geschichte SB 2

COPYWRITE

Die vorliegende Publikation ist urheberrechtlich geschützt.

Die Verwendung der Texte, Bilder, Abbildungen, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung der Autorin urheberrechtswidrig und daher strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, die Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Medien oder die Weitergabe an Dritte.

Es wird keine Haftung für Links auf Webseiten Dritter übernommen.

Mehr von mir findest Du unter

www.yogafreising.de

www.alexandra-glueck.de



Alexandra Glück

YOGA | MODERNE SPIRITUALITÄT | AYURVEDA