

21. Dezember

# Ritual zur Wintersonnwend

Die Kraft des Lichts für sich nutzen.

Neues gebären in der Stille des Dunkeln





# Jahreskreisfeste

Rituale im Rhythmus der Natur

Der Jahreskreis: ein Kreislauf im Einklang mit den Naturkräften. Jedes Fest hat seine eigene Energie. Alle Naturvölker und somit auch unsere Vorfahren orientierten sich am Wandel der Sonne. Jeder Wandel hat seinen eigenen Zauber. Alles, auch der Mensch war (und ist es noch) darin eingebunden. Der Jahreskreis ist wie ein großes Verständnis für das Leben selbst.

Nehmen und Geben sind im Einklang.

Die weiblichen und männlichen Kräfte (wenn wir sie so nennen mögen) sind in vollkommener Harmonie und im Gleichklang miteinander.

An jedem der Jahreskreisfeste ist es besonders leicht, sich in die Kraft der Natur einzuschwingen und verloren geglaubte Erinnerungen zu wecken.

## Wintersonnwende die Geburt des Lichtes

Am 21.12.– in der dunkelsten Nacht - wird die Wiederkehr des Lichts gefeiert. Die Tage werden ab dem 21.12. wieder länger und das Licht nimmt sich von Tag zu Tag wieder mehr Raum. Gleichzeitig wird die Dunkelheit weniger. Diesen Wendepunkt kannst du als Schwelle oder Tor für dich und somit auch dein inneres Licht nutzen.

Gehe in dich.

Frage dich, was in deinem Leben mehr und mehr Raum bekommen darf. Was wird im Gegensatz dazu weniger?

Auf den nächsten Seiten findest du dafür eine Anleitung.

Was  
willst  
du?

Stell dir vor, du machst einen Zeitsprung zum Ende des kommenden Jahres.  
Was möchtest du rückblickend sagen können?

[illegible]

Wie möchtest du dich im kommenden Jahr überwiegend fühlen?

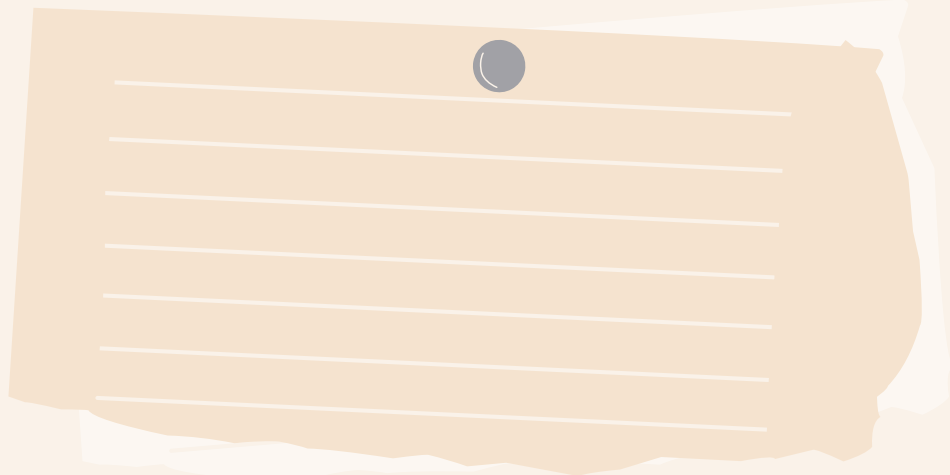
This image shows a blank sheet of cream-colored paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across most of the page width. In the bottom right corner, there is a simple line drawing of a quill pen, angled upwards towards the top left. The entire composition is set against a dark grey background.

# Raum für Schönes

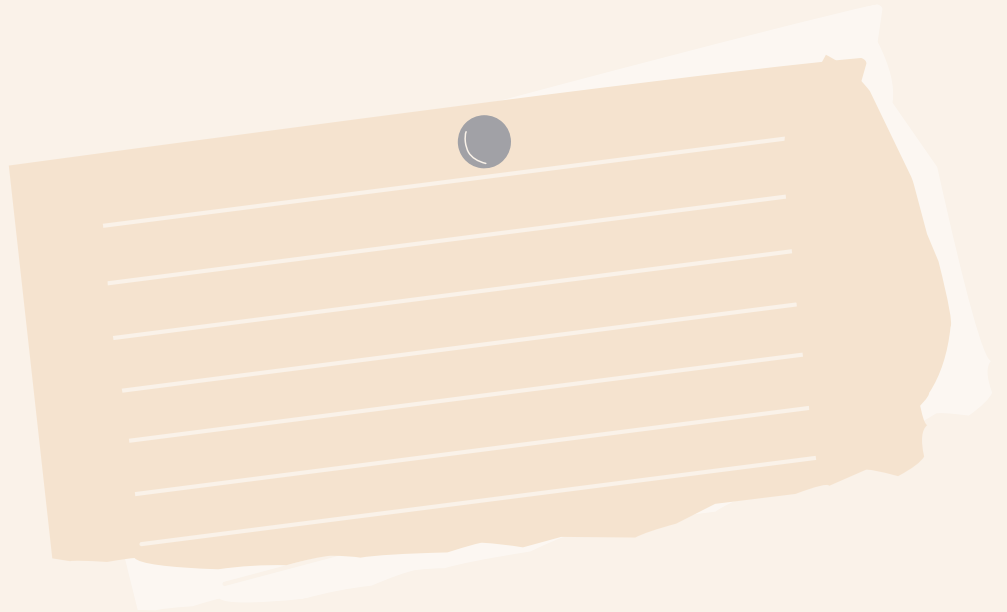
Notier dir hier, was du mehr in deinem Leben haben möchtest.

Beispiele: Täglich: Gleich nach dem Aufstehen ein Glas warmes Wasser trinken | Wöchentlich: 2 x Sport machen | Monatlich: Ausflug mit Freunden

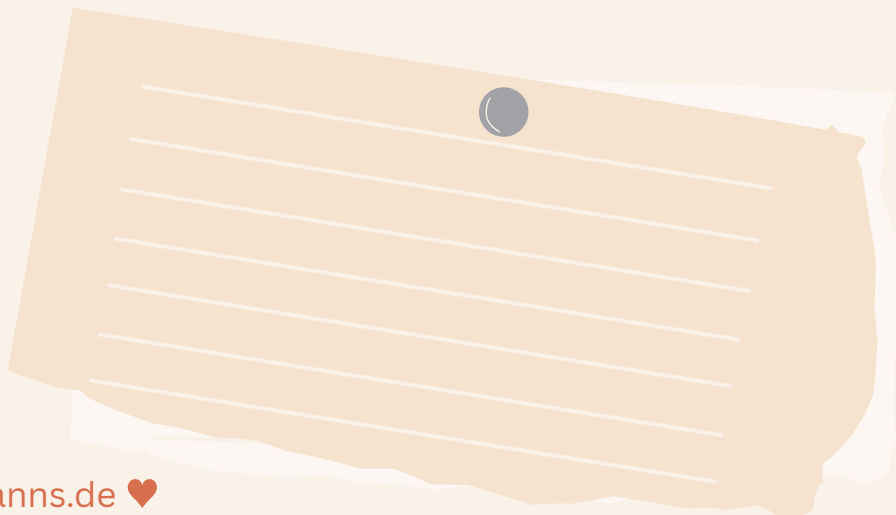
**täglich:**

A piece of torn, lined paper with a dark blue pushpin at the top center. The paper is light beige with horizontal white lines. The edges are irregular and torn.

**wöchentlich:**

A piece of torn, lined paper with a dark blue pushpin at the top center. The paper is light beige with horizontal white lines. The edges are irregular and torn.

**monatlich:**

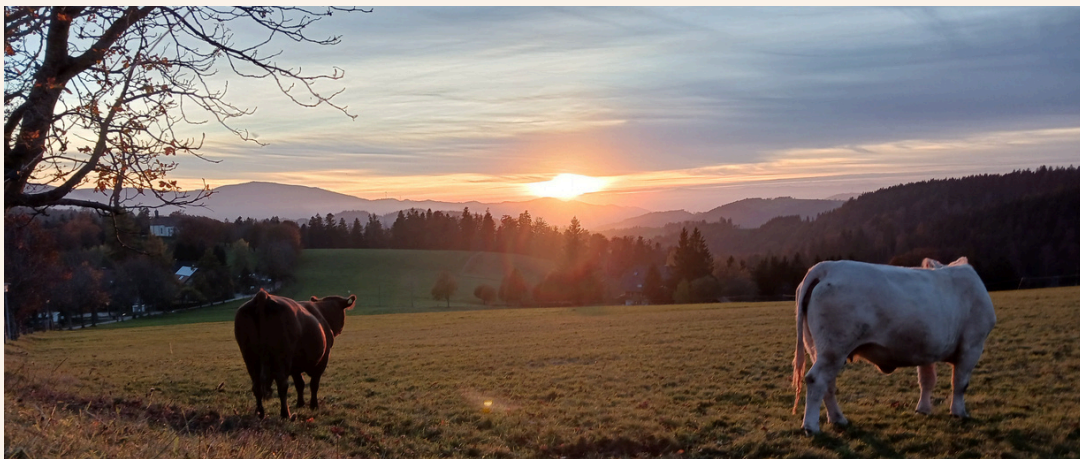
A piece of torn, lined paper with a dark blue pushpin at the top center. The paper is light beige with horizontal white lines. The edges are irregular and torn.



# Was darf abnehmen?

Was darf weniger Raum einnehmen. Was möchtest du hinter dir lassen?

Beispiele: Ich werde weniger am Bildschirm sitzen. Ich möchte meinen Perfektionismus loslassen und öfters mal fünfe grade sein lassen.



# *Licht in dir*

**Wir müssen das Licht nicht einladen.  
Denn es ist nicht außerhalb von uns.  
Wenn wir all das zur Seite räumen, was wir  
unnötigerweise festgehalten haben, bekommt  
das Licht in uns mehr Raum zum Leuchten.**

**Besinne dich auf das Licht in deinem Inneren.  
Tauche ein in die innere Stille.  
Schließe deine Augen.  
Nimm die Dunkelheit wahr.  
Die Dunkelheit ist dein innerer Ort,  
wo Neues geboren wird.**

# In Verbindung bleiben



Ich bin Melanie.

Ich liebe es in die Mysterien der Natur und der inneren Welten einzutauchen und dieses Wissen für Entwicklungsschritte verfügbar zu machen.



Folge mir auf Instagram für kleine Inspirationen und Impulse im Alltag:  
[@freundeskreis\\_naturwesen](#)  
[@melanie\\_selbst.bewusst.sein](#)



NEU

Ein Raum für Frauen. Spirituelles Wachstum, Gemeinsamkeiten. Innerer Weg.

- Frauenheilkreis in Freiburg
- Transformation mit Kristall-Klängen
- Selbstermächtigungswerkzeug

Melanie Manns

Alle Rechte vorbehalten

[www.natur-wesen.com](http://www.natur-wesen.com)

[post@natur-wesen.com](mailto:post@natur-wesen.com)

+49 7675 359 9868