

# ANLEITUNG FÜR EIN DANKBARKEITSRITUAL

*Naturverbindung stärken*



Mehr fühlen, statt wissen!



# Willkommen

Wir freuen uns, dass du dich nach mehr **Naturverbindung** sehnst und das **Dankbarkeitsritual** heruntergeladen hast.

Wir glauben, dass die Welt daran krankt, dass viele Menschen sehr **isoliert** von der Natur leben. Damit meinen wir nicht, ob jemand auf dem Land oder in der Stadt lebt, sondern das Gefühl von **innerer Verbundenheit**, was uns fühlen lässt, dass wir Teil dieser schönen Schöpfung sind.

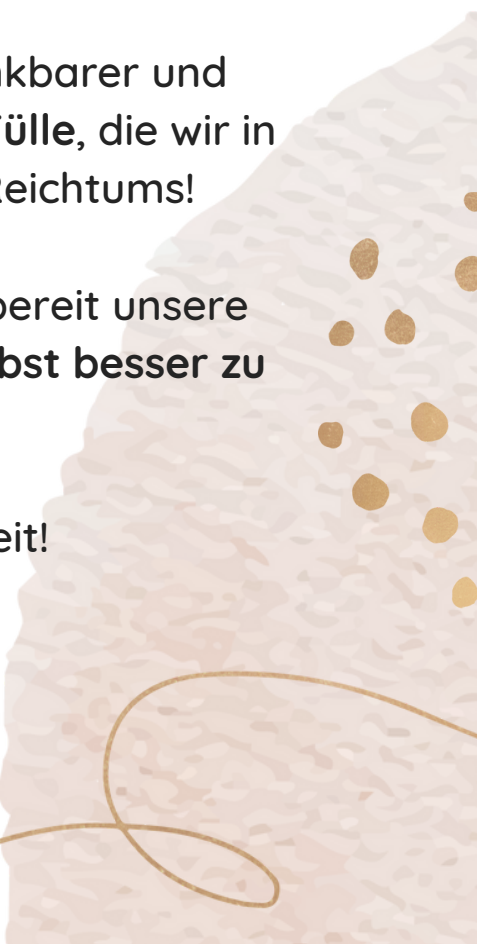
**Erobere** dir dieses natürliche Gefühl zurück! Die Anleitung ist deshalb nicht **allein fürs Lesen** gemacht, sondern dass du mit dem Wissen rausgehst und das Ritual durchführst.

Probiere es aus! **Das FEIERN** macht dich dankbarer und Dankbarkeit ist ein Weg zur **empfundenen Fülle**, die wir in der Natur wiederfinden. Du bist Teil dieses Reichtums!

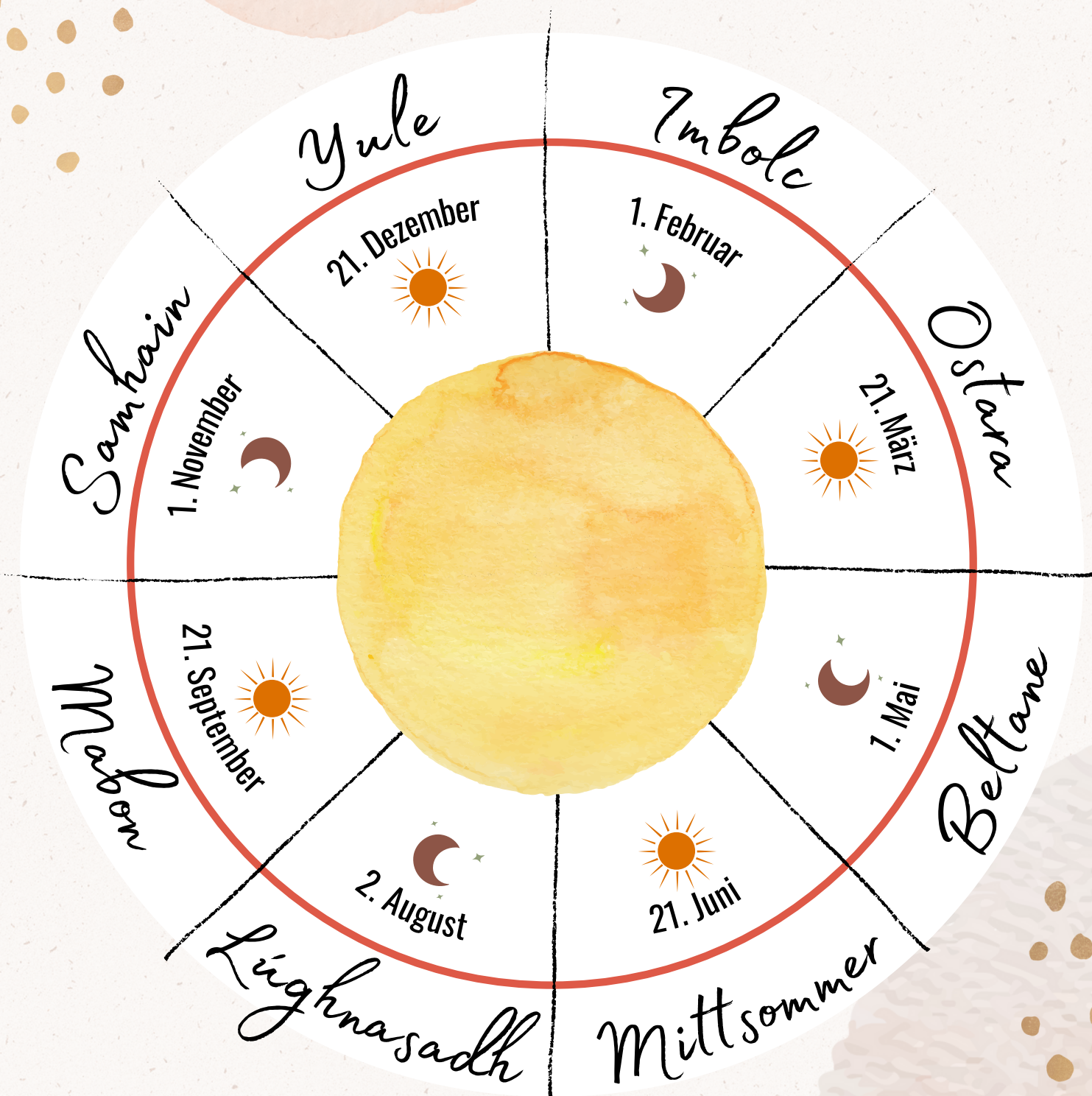
**Je dankbarer** wir sind, umso mehr sind wir bereit unsere wunderschöne Erde zu schützen und **uns selbst besser zu behandeln**.

Wir wünschen dir viel Freude und Dankbarkeit!

Simone & Melanie











Ich bin mit Leib und Seele Ritualgestalterin. Wir Menschen machen große und kleine Erfahrungen in unseren Leben und manche davon führen uns an eine Schwelle der Veränderung heran. Durch das Feiern von Ritualen, durchdringen wir diese Lebensereignisse mit allen Sinnen und verinnerlichen ihre Bedeutung tiefer.

Die Jahreskreisfeste spiegeln uns die Veränderungen und Wendepunkte in der Natur wider. Die Verbindung mit diesen natürlichen Zyklen öffnen uns stärker für das Wissen, Teil dieser wunderbaren Schöpfung zu sein und die jahreszeitliche Qualitäten der Natur auch in uns zu entdecken.



Meine Liebe gilt den Pflanzen. Ich bin immer wieder beeindruckt, welche Kraft in ihnen steckt. Auf meinem Blog Luna Herbs möchte ich Menschen wieder in Verbindung mit dieser Kraft bringen und das alte Wildkräuter Wissen lebendiger denn je werden lassen. Seit einiger Zeit sind zudem die Jahreskreisfeste dazu gekommen.

Die Jahreskreisfeste binden mich tief in den Rhythmus der Natur ein, machen mir bewusst, wie tief wir in der Natur verwurzelt sind und wie wohltuend es ist, mit der Energie der Jahreszeiten zu gehen. Seit 2018 folge ich selbstständig meiner Leidenschaft und gebe Wildkräuter Workshops, Seminare und Wanderungen.



Melanie



# Was sind Jahreskreisfeste

Jahreskreisfeste sind besondere Zeitpunkte im Jahresverlauf, die schon sehr lange gefeiert werden. Die Menschen waren damals darauf angewiesen, die natürlichen Zyklen zu kennen und mit ihnen in Einklang zu leben.

Die Jahreskreisfeste gaben Orientierung, was für eine gute Ernte noch verrichtet werden musste. Gleichzeitig waren sie eine Erinnerung, dass nicht alles kontrollierbar ist. Die Menschen wandten sich mit Bitten an die Naturgottheiten und um ihre tiefe Dankbarkeit zu zeigen.

Wir feiern diese Feste heute, um bewusst wahrzunehmen, wie Mutter Erde uns vorlebt, dass auch wir zyklische Wesen sind.

Wir halten inne, um die jahreszeitlichen Qualitäten zu erspüren, wertzuschätzen und uns mit ihnen zu verbinden.



# Was sind Jahreskreisfeste

In der Verbindung mit der Natur erleben wir eine Verbindung zu uns selbst, denn alle Qualitäten finden sich auch in uns.

Wir sind Teil der Schöpfung und ähnlich unserer Vorfahren mit Mutter Erde verbunden, auch wenn wir uns heutzutage zumeist unabhängig und getrennt von ihr fühlen.

Letztlich spiegelt sich unser Wohlbefinden in ihrem wider, wobei wir dies im Fluss des Alltags meist nicht erkennen.

Bei den Festen lassen wir für alle Sinne die Geschenke der Natur aufleben, um den großen Reichtum wieder wertschätzen zu lernen.

Das Feiern unserer Jahreskreisrituale hilft dir, die Fülle auch in deinem Leben deutlicher wahrzunehmen. Das macht dankbar!



# Anleitung für das Dankbarkeitsritual





# Anleitung für das Dankbarkeitsritual

1

Suche dir einen Platz, wo es dich hinzieht.  
Du vielleicht Ruhe oder Freude verspürst.

2

Schließe kurz die Augen und mache dir  
bewusst für was du dankbar bist und warum  
du dieses kleine Ritual durchführen  
möchtest. Versuche es auch zu fühlen.

3

Befreie die Stelle von Laub, Hölzchen und  
kleinen Steinchen.

4

Samme Blätter, Gräser, Nüsse,  
Samen. Dinge, die du vorfindest  
und dir ins Auge fallen.

5

Lege alles neben dir zurecht.







Gib dich dem Prozess hin und lass  
deiner Kreativität freien Lauf.

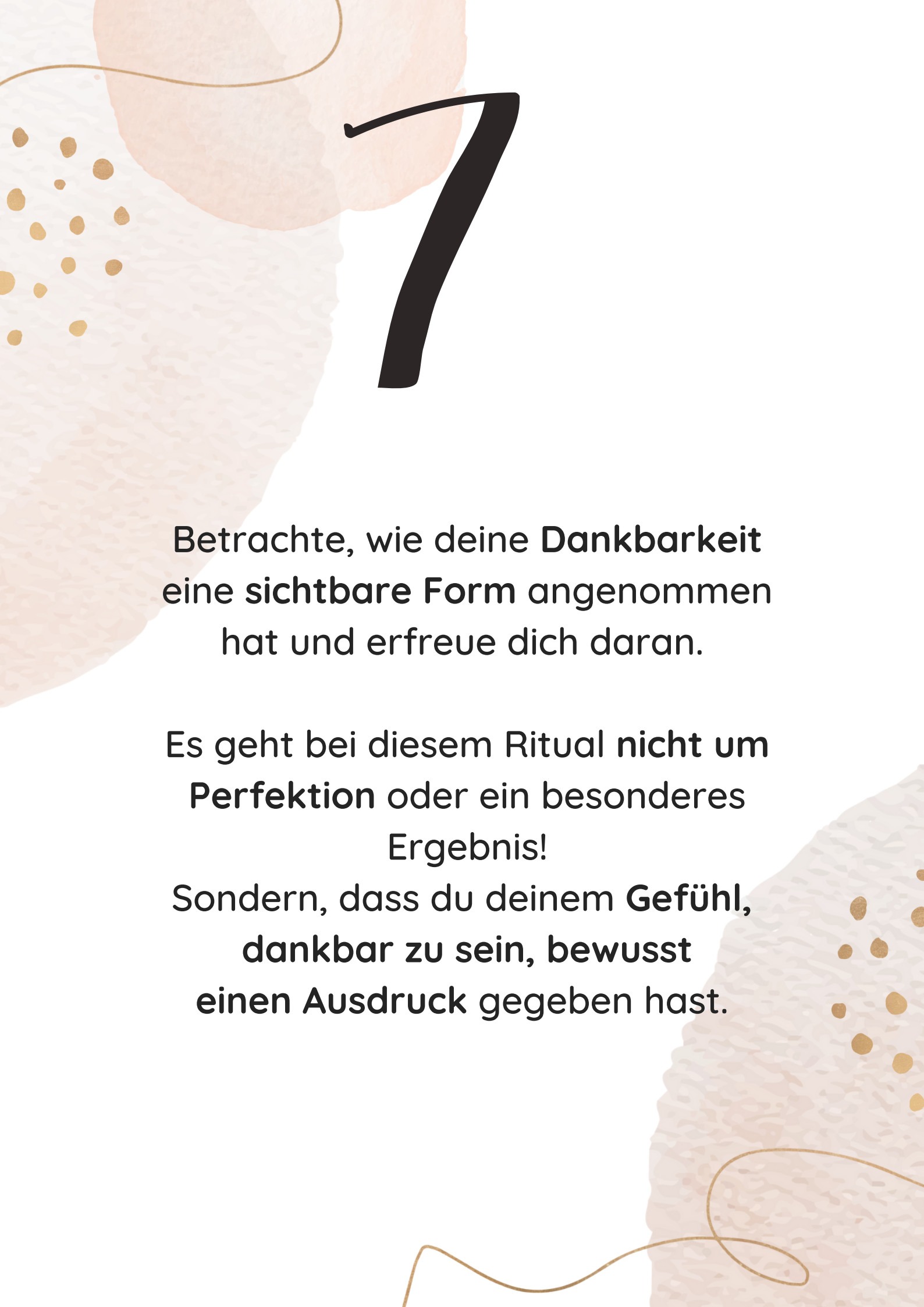
Lege die Naturmaterialien auf der  
vorbereiteten Fläche auf intuitive  
Weise ab und verbinde dich mit den  
Menschen, Erfahrungen oder  
Erlebnissen für die du  
Dankbarkeit spürst.

Folge deinen Händen und lenke  
nicht zu sehr mit deinem Denken.  
Versuche einfach zu beobachten,  
welche Form vor dir entsteht.









# 7

Betrachte, wie deine **Dankbarkeit**  
eine **sichtbare Form** angenommen  
hat und erfreue dich daran.

Es geht bei diesem Ritual **nicht um**  
**Perfektion** oder ein besonderes  
Ergebnis!

Sondern, dass du deinem **Gefühl**,  
**dankbar zu sein, bewusst**  
einen **Ausdruck** gegeben hast.







Verabschiede dich und übergib  
dein kleines Kunstwerk den  
**Elementen der Natur.**

Wenn du magst, sag ein stummes  
**Danke an die Blätter, Gräser etc.,**  
die dir geholfen haben deine  
Dankbarkeit besser zu fühlen.



# Deine Notizen



# Deine Notizen





# Lebe nach deiner echten, inneren Natur

UNSERE JAHRESKREISFESTE HELFEN  
DIR DABEI, DEINE INNERE, ECHTE  
NATUR ZU LEBEN UND DICH TIEF  
VERBUNDEN ZU FÜHLEN MIT DER  
NATUR, DIE DICH UMGIBT.

Feiere mit uns **Jahreskreisfeste** online und live, ganz praktisch  
von Zuhause aus.

Wir gestalten wunderschöne **Zeremonien** mit

- Phantasiereisen, um ins **Fühlen** zu kommen,
- praktischem Wissen rund um **Wildkräuter**.
- schönen **Bräuchen** keltischer und christlicher Traditionen,
- **Ritualen**, die tief verankern, was dich wirklich nährt.

**Warmherzig** und mit einer **Gemeinschaft von Frauen**  
feiern wir Feste, die all deine Sinne ansprechen!

Ich möchte beim nächsten  
Fest mitfeiern.