

INHALT

Was dieses Buch dir bietet	10
----------------------------------	----

1. WINTER

NOVEMBER

Impuls: Die Verbindung spüren	18
Naturerfahrung mit dem Mond	20
Impuls: Für sich und andere Licht sein	23
DIY: Herbstblätterleuchten – eine Lichterkette für dunkle Tage	26
Impuls: Seelenhygiene – Buß- und Betttag	28
Naturerfahrung: Räuchern mit Salbei	30
Impuls: Nebeltage	32
Naturerfahrung: Grau in grau – eine Steinspirale legen	34

DEZEMBER

Impuls: Nikolaus – Barmherzigkeit üben	36
DIY: Einen Mandala-Teller zubereiten	38
Impuls: Beständigkeit und Immergrün	39
Naturerfahrung mit Nadelbäumen	41
Impuls: An Wunder glauben – die Geburt des Lichtes	43
Naturerfahrung: Blüten im Winter	44
Impuls: Zwischen den Zeiten – die Raunächte	47
Naturerfahrung zu den Raunächten	48

JANUAR

Impuls: Das Neue begrüßen	51
DIY: Eine Jahreskerze gestalten	52
Impuls: Dreikönigstag – heilige Gaben	54
DIY: Upcycling – eine Lichterkrone gestalten.....	56
Impuls: Wind und Wetter erleben.....	58
DIY: Ein Nasenöl zum Durchatmen	61
Impuls: Innenschau mit Dank halten.....	62
Meditation zur Stille.....	63

2. FRÜHLING

FEBRUAR

Impuls: Den Frühling ahnen	68
DIY: Erd- und Schneelichter	69
Impuls: Hoffnung und Neubeginn – das Schneeglöckchen	71
DIY: Ein Schneeglöckchen-Fensterbild	72
Impuls: Begegnung mit der Birke	76
Naturerfahrung: Innere und äußere Reinigung mit der Birke	78
Impuls: Auf etwas verzichten – die Fastenzeit.....	79
Naturerfahrung und Achtsamkeitsübung	81

MÄRZ

Impuls: Ins Gleichgewicht finden mit der Tagundnachtgleiche	83
DIY: Ein Sonnenbrot backen.....	85
Impuls: Etwas willkommen heißen – Palmkätzchen.....	86
DIY: Palmbuschen binden	88

Impuls: Gemeinschaft feiern am Gründonnerstag.....	91
Naturerfahrung: Grüne Neune.....	94
Impuls: Das Leben ist stärker als der Tod – Ostersonntag	96
DIY: Ein Osterwasserschälchen aus Lehm.....	98

APRIL

Impuls: Himmelszeichen der Hoffnung – Regenbogen	101
DIY: Einen Regenbogen aus Naturmaterial legen	103
Impuls: Widerstandskraft.....	105
Naturerfahrung mit dem Löwenzahn	107
Impuls: Heimat finden	108
Naturerfahrung: Singen wie ein Vogel	110
Impuls: Erdverbindung	112
Naturerfahrung mit Wasser	114

3. SOMMER

MAI

Impuls: Die Grünkraft entdecken	118
DIY: Ein Maibäumchen für den Jahreszeitentisch	120
Impuls: Das Leben und die Liebe feiern mit der Linde.....	123
Naturerfahrung und Meditation unter der Linde	124
Impuls: Einen Schatz suchen.....	126
Naturerfahrung mit Baumperlen	127
Impuls: Sich dem Kleinen zuwenden – das Gänseblümchen....	129
DIY: Gänseblümchenschätze.....	131

JUNI

Impuls: Die Kraft der Jahres-(Lebens-)Mitte	133
Naturerfahrung: Räucherbündel voll Sonnenenergie	135
Impuls: Die Heilkraft der Sonne	136
DIY: Johanniskrautöl.....	138
Impuls zur Sommersonnenwende	140
DIY: Johannibrote	142
Impuls: Das Liebesleuchten der Glühwürmchen entdecken	144
DIY: Solarlaternen	146

JULI

Impuls: Ferienzeit und Ruhe finden	149
DIY: Kopfkissenspray mit Quellwasser und Lavendel.....	151
Impuls: Wenn Wasser erzählt	153
Naturerfahrung: Kraftvoll ins Unkraut beißen.....	155
Impuls: Barfuß im Herzen pilgern	157
DIY: Eine Muschelkerze gießen	159
Impuls: Erde, Schlamm und Sonnenzeit.....	161
DIY: Eine Sonnenuhr bauen.....	162

4. HERBST

AUGUST

Impuls: Der Beginn der Ernte	168
DIY: Eine Ährensonne binden	170
Impuls: Die Reife feiern.....	172
Naturerfahrung: Unterm Sternenhimmel	174
Impuls: Heilkraft des Jahres sammeln.....	175

Naturerfahrung: Eine Räuchermischung erstellen.....	178
Impuls: Die Veränderung des Lichts.....	180
Meditation: Eine Sonnenblumenmeditation.....	182

SEPTEMBER

Impuls: Etwas verabschieden	184
Meditation und Naturerfahrung zum Gleichgewicht.....	185
Impuls: Altweibersommer.....	187
Naturerfahrung: In den See springen.....	188
Impuls: Die volle Süße erleben.....	190
DIY: Apple Crumble.....	193
Impuls: Bunt sind schon die Wälder – Vielfalt feiern.....	194
DIY: Mit Naturmaterial kreativ werden	196

OKTOBER

Impuls: Die Früchte des Jahres sammeln – Erntedank	199
Meditation: Der Natur etwas zurückgeben – Ein Mandala legen.....	201
Impuls: Liebe Hagebutte.....	203
DIY: Hagebuttenherzen.....	206
Impuls: Tanzen – Freude Ausdrücken.....	207
DIY: Blättertanz.....	209
Impuls: Zu neuen Ufern aufbrechen	211
Naturerfahrung: Vogelzug.....	213
 Ein paar Gedanken zum Schluss.....	 217
Quellenverzeichnis	219