



am 21.06.2023

Kleine Zeremonieideen, mit
Selbstreflexionsfragen und
ganzheitlich gedachten
Übungen und Tipps.

by Christina Becker

Inhalte



Sommersonnenwende, ja und?

Möglichkeiten: wie nutze ich das Dokument?

Vorbereitung der Zeremonie oder des Rituals

Selbstreflexionsfragen und Übungen

Anleitung zur Feuermeditation

Sonne und Gesundheit im Alltag

Begriffe zur persönlichen Weiterbildung

Danke

Viel Freude!

Sommersonnenwende, ja und?



Am Tag der Sommersonnenwende steht die Sonne in ihrem jährlichen Höchststand.

Dadurch haben wir die kürzeste Nacht des Jahres. Bald werden die Tage wieder kürzer, die Nächte länger und wir steuern gaaaaanz langsam auf den Herbst zu. Aber keine Sorge, ein paar Wochen begleitet uns der Sommer noch.



Die Sommersonnenwende bietet sich an, um einen schönen langen Abend oder gar die gesamte Nacht draußen zu verbringen. Wer möchte, kann den äußeren und inneren Sommer, das Licht, den Schatten, Lebenskraft und die vergangenen sechs Monate in Gemeinschaft feiern und/oder erkennen, welche Früchte man bisher in diesem Jahr bereits geerntet hat. Es geht auch darum, den Blick freudig und dankbar auf die Fülle im Leben zu lenken. Als Unterstützung für die daraufbezogene eigene Reflexion, können die nachfolgenden Fragen, Zeremonieideen und Impulse hilfreich sein. Es gibt viele Länder, die die Sommersonnenwende traditionell unterschiedlich feiern. Auf der letzten Seite findest du interessante Begriffe rund um die Themen Sonne und Sommersonnenwende, die du bei Bedarf selbst weiterrecherchieren kannst.

Nutze das gesamte Dokument als wohltuende Zeremonie und schenke dir selbst diesen ganzen Abend. Was du dafür alles brauchst, erfährst du gleich.

Oder

Schlage über mehrere Tage verteilt täglich intuitiv 2-3 Seiten auf und bearbeite sie. Es sollten aber die Tage rund um die Sonnenwende dafür genutzt werden.

Oder

Solltest du selbst Coach sein, nimm Ideen daraus für deine Zeremonien, Retreats und Coachings mit und passe sie deinem Stil an.

Tipp: Sollte dir etwas gar nicht zu sagen, hast du selbst die Möglichkeit genauer hinzuschauen:



- möchte ich es weglassen, da ich dafür noch nicht offen oder bereit bin? Oder habe ich einfach keine Lust darauf? Dann überspringe es.

- habe ich Angst vor dem Resultat der Aufgabe oder vor der Antwort auf die Frage? Möchte ich es dann gff. lieber mit einer anderen Person zusammen machen?

- was passiert, wenn ich mich neugierig auf etwas Neues einlasse? Sieh es nicht zu Ernst.

Vorbereitung

1. Die Sommersonnenwende bietet sich dazu an, um gemeinsam mit anderen Menschen im Gespräch das bisherige Jahr zu reflektieren und zu feiern. Wir sind im Sommer. Hier tut uns oft Aktivität und Austausch gut, statt Rückzug und Alleingang. Aber spüre zunächst in dich, wie du den Abend heute verbringen möchtest, in Gesellschaft oder allein? Organisiere ggf. ein Treffen oder eine andere Form des Austausches.

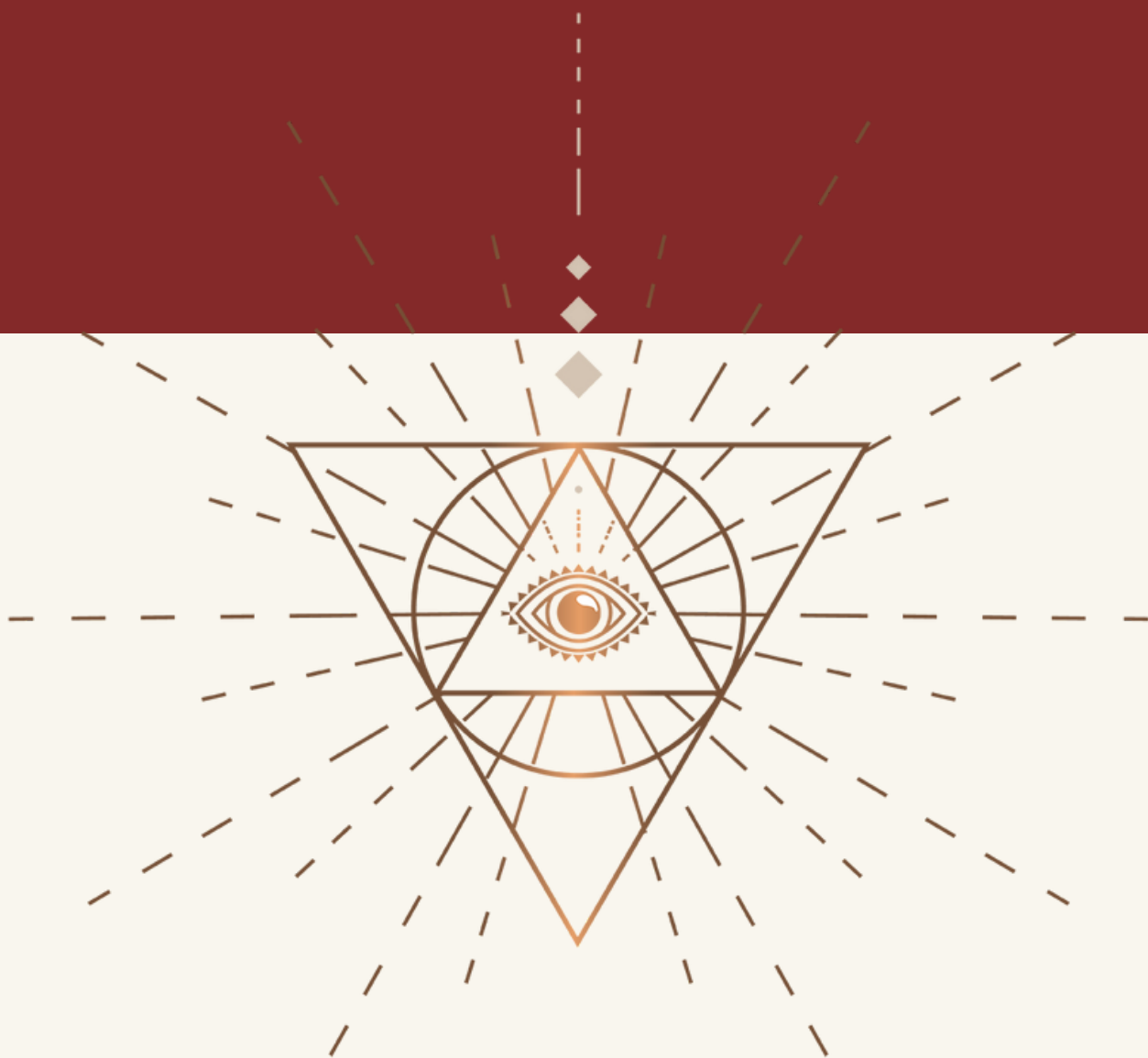
2. Du brauchst:

- einen gemütlichen Platz draußen oder am Fenster, ggf. Decke, Getränk und Snacks
- Kerze oder Lagerfeuer
- Feuerzeug
- mehrere Blatt Papier
- dieses Dokument
- mind. 1 Stift. Optional: mehrere Farben
- ein Gefäß, in dem du etwas verbrennen kannst, falls du kein Lagerfeuer machst
- etwas Schönes selbstgesammeltes aus der Natur, z.B. eine kleine Blume, Steine, Tannenzapfen, Beeren, Kirschen, Kräuter, Zweige

3. Mach es dir nun gemütlich. Schließe dann für einen Moment die Augen, atme tief durch, komm in dir an, so gut es gerade geht. (Akzeptiere auch, wenn das gerade nicht gut klappt.) Und dann stelle dir die nachfolgenden Fragen und Aufgaben.

Selbstreflexionsfragen

inkl. ganzheitlich-gedachter Tipps und Übungen



feel yourself

1. Lege die Hände auf dein Herz, schließe die Augen. Welches Gefühl kommt gerade in dir hoch, wenn du hier sitzt und dir die Zeit für dich und dein bisheriges Jahr nimmst? Wo im Körper spürst du es? Nimm es einfach freundlich wahr und begrüße es, wenn du möchtest, in dem du dir selbst sagst: "Hi! Schön, dass du dich mir zeigst und mit mir verbindest".



Gedankenfreilauf



2. Welche Gedanken kommen spontan hoch, wenn du an die letzten sechs Monate denkst? Schreibe sie hier oder auf einem anderen Blatt frei und ungehämmt heraus.



Tipp, wenn dir das schwer fällt: welche 1-3 Begriffe kommen dir sofort in den Sinn, wenn du an dein bisheriges Jahr denkst?



3. Welche der eben niedergeschriebenen Gedanken möchtest du fett durchstreichen, um zu verdeutlichen, dass die Situation zum Glück vorbei ist und in der *Vergangenheit* liegt?

Stecke all dein Gefühl, das dazu aufkommt, ins Durchstreichen. Wenn du weinen musst, weine. Wenn du schreien musst, schreie. Wenn du mit deinem Kulli durch die Gegend werfen willst, tu das. Aber halte dich nur wenige Minuten an dieser Aufgabe auf.



Wichtig: schüttel dich anschließend durch oder klopfe deinen Körper kurz ab. Atme ein paar mal bewusst ein und aus. Weiter geht's mit der nächsten Frage bzw. Aufgabe.



4. Welche Begriffe und damit verbundene Situationen möchtest du nun hingegen positiv *in Erinnerung* behalten und deshalb malerisch einrahmen, mit Blümchen und Herzchen versehen oder anderweitig kreativ hervorheben. Fühle auch hier jedes Gefühl bewusst. Mache z.B. gerne ein Freudentänzchen, wenn dir danach ist. Nimm dir die Zeit das Gefühl auszuleben und dich reinzusteigern. Vielleicht legst du für 10 Minuten etwas Musik auf oder singst selbst. Oder genieß es einfach in aller Ruhe, damit es tief sacken kann. Fühle die für dich richtige Variante und halte dich etwas länger an der Aufgabe auf als an der vorherigen.



5. Welche Personen haben dich bisher dieses Jahr positiv begleitet und in wie fern?



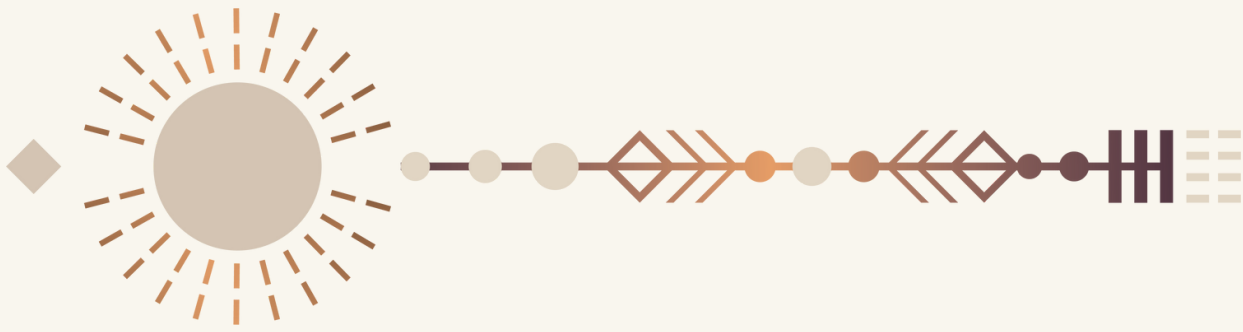
6. Hattest du konkrete Ziele oder Pläne für dieses Jahr? Wenn ja: welche Zwischenschritte sind erreicht, welche Erfolge kannst du schon erkennen?

Falls du keine konkreten Ziele hattest, überlege ob es eine Situation gab, in der du dir selbst helfen oder etwas Gutes tun konntest (privat, beruflich, „körperlich..“). Das kann auch nur eine winzige Kleinigkeit gewesen sein.

Für die Antwort hast du hier und auf der nachfolgenden Seite Platz.



stichpunktartig



7. Was hat deinem Körper bisher dieses Jahr gut getan?



8. Was hat deiner Psyche in den letzten 6 Monaten gut getan?





9. Welche Herausforderungen hast du in den letzten 6 Monaten gemeistert bzw. welche bist du gerade am meistern?



10. Wofür bist du rückblickend auf die letzten 6 Monate dankbar?



11. Wer war dir wahrscheinlich dankbar?



Selflove

12. Beende den Satz

(gerne mehrfach):

Ich *danke mir selbst* für....



13. Beende den Satz, in Bezug auf
dich selbst:

Ich bin *stolz* darauf, dass....



14 Gibt es etwas, für das du der Natur danken kannst? 





15. Wenn du einen schönen Gegenstand aus der Natur gesammelt und dabei hast, dann wähle eine der Optionen für dich, die sich stimmig anfühlt. Und ja, es darf auch witzig sein.

A) Betrachte den Gegenstand eine Weile in jedem kleinsten Detail, zeichne ihn auf ein Papier nach.

B) Schreibe ihm einen Liebesbrief.

C) Lege ein Naturmandala, falls du viele Gegenstände gesammelt hast.

D) Verbrenne ggf. Früchte oder Blumen, falls du am Lagerfeuer sitzt. Aber nicht unliebsam. Dein Feuer brennt zu ehren des Lichts und traditionell gesehen, dankst du der Sonne und vertreibst böse Geister (und Gedanken), in dem du solche kleinen Opfergaben voller Dank "nach oben" in die Luft (Rauch) und in die Erde (Asche) zurückgibst. Wenn du möchtest, schreibe DANKE FUER.... auf ein Blatt und verbrenn es auch.

16. Welche Erkenntnisse oder Schlussfolgerungen ziehst du aus den bisherigen Antworten und Aufgaben für dich?



17. Welche Erfolge möchtest du bis Ende des Jahres noch erzielen? Frag dich auch: was brauche ich dafür noch? Welcher Teil in mir braucht dafür evtl. mehr Feuer? Welche Vorgaben möchte ich hingegen verwerfen oder aufschieben?



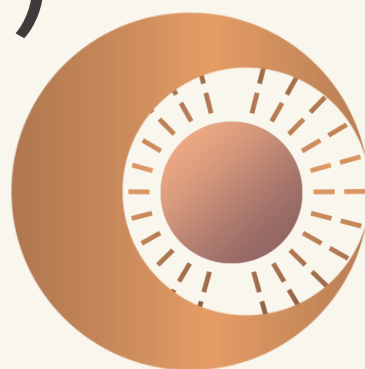
Male oder schreibe

18. Das verspreche ich mir für
das restliche Jahr:



Male oder schreibe

19. Bin ich bereit die nächsten Monate in meinem Licht zu leben und das Versprechen an mich und/oder meine Ziele zu stärken und strahlen zu lassen? Das heißt auch, Schatten als natürlich dazugehörenden Gegenpol anzunehmen. Bin ich wirklich bereit dazu? Dann sprich es aus, schreibe es auf die nächste Seite und erhebe dein Glas darauf. Wenn nicht, frag dich was du brauchst oder ob dein Versprechen oder deine Ziele nicht aus deinem inneren wahren Kern stammen. (Stichpunkt: wünschst du dir was du wirklich willst, oder was du glaubst wollen zu sollen? Oder: wie überwindest du die Angst vor den Schatten?)

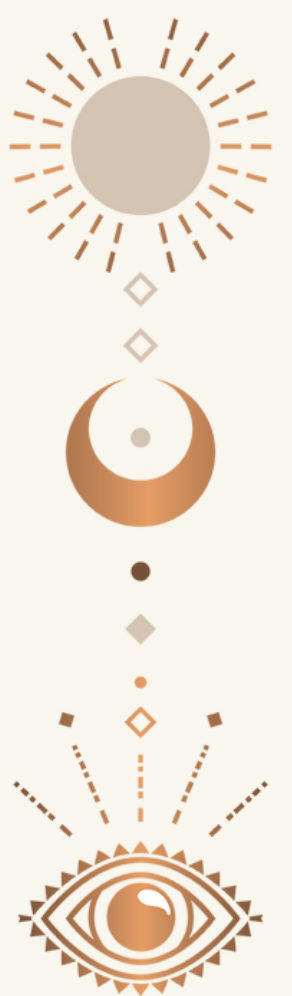


Male oder schreibe

Ja, ich bin bereit...



20. Falls du einen weiteren schönen Naturgegenstand dabei hast, nimm ihn in die Hand und sprich die letzte Antwort am besten laut (ansonsten in Gedanken) aus. Lege den Gegenstand den restlichen Abend in die Nähe der Antwort. Die positive Energie fließt dort hinein und du kannst den Gegenstand das restliche Jahr über als Erinnerung mitnehmen oder sichtbar irgendwohin legen. Visualisiere dir auch gerne deine Antwort auf die letzten Fragen. Rahme dir die Seiten z.B. ein oder hänge sie dir dort auf, wo du sie täglich siehst.



Male oder schreibe

21. Das muss noch raus:

Male oder schreibe

21. Das muss noch raus:

Feuermeditation



22. Und jetzt geht's nochmal ans Feuer. Je größer es ist, desto besser. Aber auch eine kleine Kerzenflamme ist besser als nichts. Schau für einen Moment in die Flamme. Betrachte wie sie lodert, mal höher mal tiefer, mal nach rechts, mal nach links. Kannst du spüren, wie viel Ruhe sie in dir bewirkt und zeitgleich steckt sie voll mit Energie, die auch zu dir fließt. Wärme. Bewegung. In vielen Farben. "Je höher die Flamme, desto größeres erreichst du", heißt es in Mythen. Das heißt aber auch: du erreichst immer etwas, denn die Flamme geht erst aus, wenn du selbst sie ausgehen lässt. Solange ist immer ein kleines Feuer da. Merk dir wie

Feuermeditation



die Flamme aussieht, welches Gefühl sie in dir bewirkt. Und nun stelle dir vor, in deinem Bauchbereich sitze deine eigene kleine Flamme. Sie ist immer an, mal größer, mal kleiner. Die Wärme und Energie strahlen in den ganzen Körper aus. Mit deiner Vorstellungskraft kannst du diese kleine Flamme jederzeit steuern. Du kannst immer auf sie zugreifen, dich immer daran erinnern, dass sie da ist, um dich in deinen Vorhaben mit warmer, ruhiger und doch kraftvoller Energie zu befeuern. Arbeitest oder denkst du zu viel, lass sie gedanklich kleiner werden. Benötigst du mehr Energie und Antrieb, lass sie gedanklich größer werden und in den Körper ausstrahlen.

23. Die Sonne stärkt uns insbesondere am Morgen und Abend. Strecke morgen früh mal dein Gesicht mit geschlossenen Augen zur Sonne und spüre mit welcher Kraft sie im Sommer bei uns strahlt. Danke ihr für die Vitamine, für die Helligkeit und Energie, die sie uns schenkt. Tank die frühen und späten Strahlen bewusst auf. Wenn du Yoga-erfahren bist, eignet sich jetzt ein Sonnengruß.



24. Überprüfe kurz in Gedanken für dich, ob du in deinem gewohnten Rhythmus bleiben möchtest oder ob du ihn den Jahreszeiten und Temperaturen anpassen möchtest. Du kannst z.B. morgens etwas früher aufstehen und Dinge erledigen, die sich nicht mehr gut in der Mittagshitze erledigen lassen. Natürlich gehst du arbeiten und hältst dich dort an gewisse Regeln und Zeiten. Es geht zu Beginn erstmal um Kleinigkeiten wie die Verlegung von Hausarbeiten, Sport, Einkäufen, Pausen. Die darfst du dem Klima und damit deinem Wohlergehen anpassen.



Gesundheit im Alltag



25. Wenn du im Sommer dazu neigst, dich sehr unter Druck zu setzen, zu viel oder "zu verbissen" zu arbeiten, dann...

-...binde deinen Körper mehr mit ein. Lenke im Alltag immer wieder bewusst die Aufmerksamkeit auf die Atmung und lasse deinen Kiefer und die Schultern mit der Ausatmung los.

-...kühle dich ab. Möglichkeiten:

- - dusche kalt
- - esse nicht zu scharf
- - esse Joghurt
- - nutze Blautöne
(z.B. Wandbilder, Deko,
Kleidung, Nagellack,
Accessoires,...)
- - Nutze Pfefferminz (als Tee, Öl,
Lotion,...)
- - Gärtner:ere feine Gartenarbeiten
(ohne Dornen o.ä.) ohne
Handschuhe





26. Welche Begriffe springen dir sofort ins Auge, über die du selbst ein bisschen was im Netz recherchieren möchtest?

Agni

Mittsommer

Kraftort

Sommersonnennwende

in Norwegen

Heilkraut Pfefferminz

Agnihotra

Solar Plexus Chakra

Sommersonnennwende in Schweden

Sungazing

Lebensfeuer

Johanniskraut zur

Hollerküchlein

Sommersonnenwende

Sankt-Hans-Fest

Sonnengruß

Lichtnahrung

Heilkraft der Sonne

Sonnengott Samas

Sonnewendfeuer

Surya-Yoga/Sonnenyoga

Heilstein Citrin

Weißer Nächte

Bräuche zur Sonnenwende

Holderkraut und

Sonnewendmilch



Enjoy your evening and
the sunny sides of life.



by Christina Becker

www.beckerchristina.de

Anhang

Anhang



Achtung! Was folgt, ist kein Spendenaufruf. Ich schenke dir das Dokument von Herzen gerne, sonst würde ich es nicht machen.

Manche Menschen fragen mich jedoch, ob sie mir etwas spenden dürfen. Dafür bin ich natürlich dankbar. Und da es eines meiner Herzenswünsche ist, mehr Geld an Tierschutzorganisationen spenden zu können, greife ich es hier auf und habe mir für diesen Monat etwas überlegt, das ich gern in Zukunft öfter so handhaben möchte.

Anhang



Weil ich danach gefragt wurde:

Kleine Geldspenden an mich persönlich nehme ich via
Paypal (oder persönlich) entgegen.

Becker-Zeimetz@web.de

Geld-Spendensummen ab 10 Euro (im Juni 2023)
verdopple ich und spende sie passend zur
Sonnenwende,
im Sinne der Natur und unserer Gesundheit an den
Garten Idem in Idesheim.

Von Herzen,
Christin Becker



Fragen, Rückmeldungen, Wertschätzung,
Wünsche, Buchungen?

Ich

freue mich

von dir zu hören! :)

Info@beckerchristina.de

Insta: gluecks.klee.fee

Fb: Christina Becker Coaching

Danke!

*Von Herzen,
Christin Becker*