

## Spurensuche MÄRZ Zeit des Aufbruchs + Erneuerung

# aufbrechen

März – alte Namen – Frühlingsmond, Lenz, Lenzing  
Wortstamm Länge = länger werdende Tage  
Altröm. Kalender März erster Monat  
März = Martius, Mars, röm. Kriegsgott  
**Das neue Leben besiegt den Winter. Mit ihm beginnt der Frühling. Ein Monat der Wandlung und des Umbruchs.**



Allerletzte Schnee Reste im Schatten der Bäume im Wald - stille Zeugen des Winters - doch jeder Sonnenstrahl entlockt ihm Tropfen, Seufzer des Abschieds. Wir genießen die Sonne, atmen sie! Der gefühlt SOO lange und dunkle Winter neigt sich. Morgens um sieben ist es hell, und abends um 18 Uhr noch sichtbar Tag. Ich kann den Frühling riechen! Und – die Vögel singen davon! Die

Frühlingskräfte sind sichtbar: blühende Weiden sind die ersten, Schneeglöckchen, Hasel sind schon da, Veilchen, Huflattich und Schlüsselblumen folgen bald.

Am **20. März ist Tag und Nacht gleich** - die Hälfte des Sonnenaufstiegs zurückgelegt - Licht und Dunkel sind im Gleichgewicht. Es ist Widderzeit. Sommervögel kommen zurück; Aderbar – der die Seelen der Kinder bringt; Kuckuck, dessen Ruf den F. einleitet. Doch auch Temperaturspiele von minus in der Nacht bis 15 + am Tag. Ein Tanz, ein Wirbel – im Innen wie im Außen. Der schnelle Wechsel kann mitunter anstrengend sein.

**WINTER aufräumen** ist angesagt – Großreinemachen in allen Ecken, auf allen Ebenen. Im Garten die Reste aus Verblühtem, Blätter und durch die zahlreichen Stürme gelöste Zweige. Auch im Haus „sehe“ ich all die Ecken die nach **„FRÜHJAHRSPUTZ“** schreien – und freue mich darauf. Bald kann ich die dicken Winterpullis, Schneehosen und Wintermäntel wegräumen. Frühjahrsputz auch für den Körper – innen wie außen.

Hier findest du klasse Ideen im Blog im „Großreinemachen Flyer“.

Die Fastenzeit schenkt uns Impulse einfach mal einige Wochen **ANDERS** zu leben. Manches will ich **LASSEN**, anderes **MEHR** tun, sein.

**„Ich bin nämlich eigentlich ganz ANDERS, doch ich komme so selten dazu.“**

*Ödön von Horváth*

„Im Märzen der Bauer die Rösslein einspannt...“ – die Erde die nun über Monate unberührt lag, wird nun **aufgebrochen**, umgepflügt. Alles wird anders.

### Farben

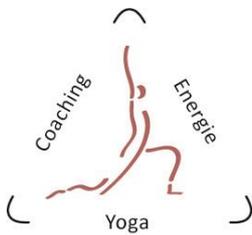
**Gelb** – das Frühlingsgelb wird weithin sichtbar: Narzissen, Schlüsselblumen, Huflattich, Krokus, Forsythie.; Hühner und Entenküken; Gelb für die Wiederkehr aus der Finsternis, Schöpfertum; Sonnengötter alter Kulturen; Christus als das Licht

### Grün

Kraft der Vegetation - beruhigend

### Rot

Farbe zum Eierfärben: Lebenskraft; Liebe, Erotik



Zwiebeln- rostrot, Krappwurzeln – dunkelrot, Sandelholz-warmes rot; Nach dem Färben leicht einfetten, mit Lackstift Symbole drauf malen; Spirale; Segensspruch dazu: „Ich wünsche so viel Glück und Segen, als Tröpflein, die vom Himmel regnen“

**Edelstein** : **Rosenquarz** : für die zarten Neuanfänge; dem Herzen zugeordnet, soll die zarten, weichen Gefühle schützen

### Spirituell – energetisch

Dem Element Holz zugeordnet schenkt uns der Frühling DIE Qualität die Natur und Mensch brauchen: den Wunsch sich auszudehnen, zu wachsen. Voraussetzung dafür sind **Visionen – wo will ich hin, was soll erblühen?** Dann kann es ans Planen und Entscheiden gehen, klar sehend, mit Mut und Geduld sich den Aufgaben stellend. Die Meridiane Leber/Galle unterstützen uns in diesem Tun. Und wir können sie stärken durch Akupressur, abklopfen, Ernährung etc.

Spürbar diese Aufbruchstimmung. All das was über den Winter hin erstarrte, wie Tod erschien, schmilzt, kommt ins fließen. In den neuen Lebensfluß.

FRÜHLING – ein vielstimmiges Musikstück. Zart wie die feinen Frühlingsblüher, stürmisch wie das Rauschen des Schmelzwassers, jubelnd wie die Vögel. So hat dies, die Frühlingskraft, schon immer die Menschen inspiriert: all das fühlen und erleben in Worte, Melodien zu kleiden, in Regien, Tänzen und Spielen auszudrücken. Leben. All das hat im Winter geruht, geschlafen und – Kräfte gesammelt. In der Ruhe liegt die Kraft. Mich berühren lassen von dieser FrühlingsLebeKraft: und dann fließen IN mir die Lebensbäche, singt ES IN mir.

Das Samenkorn in uns, das wir zu Allerseelen in uns erträumt, zum Lichterfest geboren und zu Lichtmess begrüßt haben, fängt jetzt an, aus dem dunklen Grund unserer Seele zu sprießen und in die Welt hinein sichtbar zu werden. Welches Wunschsamenkorn keimt in uns, das endlich ins Dasein wachsen will. Es ist eine gute Zeit um sich

dem Geschenk der Zu-Fälle zu öffnen – etwas fällt dir zu.

Das Leben bricht sich seine Bahn. Knospen öffnen sich, Halme durchstoßen die Erde, Küken schlüpfen. Natur und Mensch trauen sich wieder hinaus, aus dem Dunklen, ins Unbekannte, Ungewisse, Notwendige.

**Märzenzeit** – Mut sammeln und auf den Weg machen.

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt: Entscheidung – welche Idee umgesetzt und was nötig dazu -planen, organisieren, los geht's! In das Neue, Unbekannte, unwägbar Leben!

### Ostern Ostara – spirituelle Bedeutung:

Wie kann ich das, was in mir verborgen liegt, wachsen und in der Welt sichtbar werden lassen? Welcher Teil von mir sollte eine Auferstehung feiern?

Wie feiere ich das Wunder der Auferstehung in meinem Herzen würdevoll?

### Das Neue begrüßen, den ersten Schritt tun

Die im Winter erneuerten Kräfte, bekommen von der Energie der Natur „grünes Licht“ – für neue Ideen und Projekte.

Passende Zeit um mit diesen ernst zu machen.

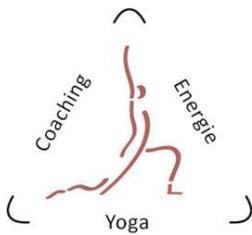
Es darf Gestalt annehmen, das was wir uns wirklich wünschen.

Welche „Pflanzen“ sollen in diesem Jahr für dich wachsen- welche „Einjährige“, kurzfristigen Veränderungen und was für „Bäume“, welche langfristigen Visionen setzt du, nährst und pflegst sie?

### Das Neue nähren

Jede Pflanze – klein oder groß, jedes Projekt, jede Vision, jeder -hat ureigene Wurzeln und braucht ihre passende Nahrung. Erst dann ist Wachstum, Entfaltung möglich.





- Wer oder was nährt mich, was tut gut? Finden was mir Kraft gibt, verbinden mit meinen Kraftquellen
- Wer oder was schadet, nimmt mir Kraft? Erkennen was mich einengt, behindert – in meiner Lust zu Leben ebenso wie in meiner Kreativität.
- Welche Nahrung, Pflege und Raum brauchen meine Projekte?

Das Thema Nahrung (für alle Ebenen) hat verstärkte Aufmerksamkeit im März - Körper, Geist und Seele wachsen immer gemeinsam.

### Dunkelheiten verabschieden

20./21. März – hier erleben wir für Momente die **perfekte Balance** – hell und dunkel, Tag und Nacht stehen sich gleichwertig gegenüber. Frei jedes Ringens, frei von jedem Wenn und Aber, frei von stärker oder schwächer. Harmonie die fließt, die ist, Einheit. Zeit um zurück zu schauen – hinein in die dunkle Hälfte, hinein in Rückzugszeiten, hinein in all unsere Schattenseiten. Halte inne und betrachte noch einmal deine Schatten, deine Erkenntnisse. Ein Abschied von diesen dunklen Zeiten, Lehrmeisterin in Sachen Geduld und Ruhe. Der Weg geht weiter, das Leben geht weiter. Es warten bewegte Zeiten auf uns, Lebenszeiten, Zeiten des äußeren Wachsens.

### Schwerpunkt Wurzeln

Wachstum braucht stabile, tiefe Wurzeln um sich in der Zeit der Expansion, des Außen gut zu nähren. **Was nährt dich?** Nähre dich mit dem, was dir gut tut, und – denke daran – es steht dir zu, es ist dein Recht „sich in Fülle zu entfalten“.

*Aus tiefen, breiten kraftvollen Wurzeln erlebe diesen SEE voller Liebe, Stärke und Freude.  
Ziehe LUST in dein Becken,  
Liebe in dein Herz,  
die richtigen Worte in deinen Hals,  
klare Gedanken in deinen Kopf.  
NÄHRE dich mit allem was DIR gut tut –  
es steht dir zu, ist dein LebensRecht –  
dich in Fülle u entfalten.*

**LebensMUT** – allen Widerständen zum Trotz – das Leben, die Kräfte des Lebens siegen, brechen neu hinaus in die Welt. Nach Zeiten der Starre, des Stillstehens, auch der Krankheit - bringen sie das Leben nach vorn. Wertvoll sind hier auch die Yoga Übungen. Sie bringen in BeWEGung, in den Fluss des Lebens. Auch bei Entmutigung, Zweifeln hilft der Yoga mit seinen bewegenden Impulsen. MUT - für das Leben. MUT – für das Aufbrechen von Krusten. MUT – für das NEUE das darin liegt.

### **Sammele für dich:**

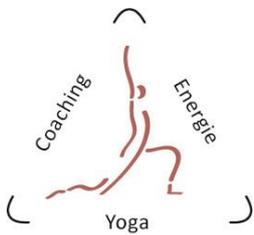
- WER ist für dich MUTIG?
- Welches Tier steht für MUT?
- Welche Farbe drückt Mut aus?
- Warst du ein mutiges Kind?
- Welche Körperhaltung drückt Mut aus?
- Wann brauchst du MUT am allermeisten?
- Erlaubst du dir ängstlich zu sein?

### Mythen, Bräuche

Die **Erde erwacht** – es beginnt die intensive Arbeit auf Feld, Wald, Wiese. „Im Märzen der Bauer...“- dazu bedarf es zu allen Zeiten des göttlichen Segens, um Gedeihen zu fördern.



Heute noch gibt es **Flurumgänge**, Feldprozessionen mit Figuren – vorchristliche Frühjahrsriten, Mutter Erde zu wecken und zu ehren. Auf der schwäb. Alp hieß sie Königin Sybille, die mit Wagen übers Land zog und die Erde weckte, das Wachstum förderte. **Drachen** als Inbegriff der Erdkraft; Bote der Göttin, der verkörperten Macht; Im **Christentum- Vom Hl. Georg** getötet;



**8. März- Weltfrauentag** - kaum vorstellbar in diesen Tagen – es gab diese Zeit, in denen Frauen unmündig waren. Ein Tag um die Kraft der Frau in sich zu feiern.

Beschenke dich FRAU mit einer schönen Blume, schenke dir einen besonderen



Tag! Gestalte ihn. Und sei dir JEDEN Tag deiner Schöpferkraft gewahr, lebe und entfalte deine ganzen weiblichen Qualitäten, sei FRAU mit Leib und Seele und verneige dich innerlich vor jeder deiner Schwestern da draußen in der Welt. Nicht jede lebt so FREI.

Gibt es einen WeltMännerTag? Ja – am 3.Nov.!

Vielerorts gibt es nun **Frühlingsmärkte**, Handwerkermärkte.

**Bräuche um den 20. März**- bunte Bänder, Stangen an Quellen, Zweige aus Birke, Hasel für Wachstum, Gesundheit, Fruchtbarkeit und Glück;

**Fastenzeit** – alte Muster, Gewohnheiten durchbrechen, ablegen – Reinigen - Platz schaffen für Neues – Neuland. Es gilt leer zu werden, bevor die Fülle kommt. Mir dazu im blog.

**ESSENZ:** Lass es langsam angehen. Hege deine Pläne, lass die Wurzeln stark werden, bevor du hinaus gehst mit Ideen und Visionen.

**40tägige Fastenzeit** geht zu Ende.

früher- Nahrungsvorräte gingen zu Ende, doch wuchs noch nichts Neues. Ostern markiert die Wende.

**Ostern** - WE nach dem ersten Frühlingsvollmond nach der Tagundnachtgleiche. Feiert Tod und Auferstehung Jesu. Dieses christliche Fest wurde auf ein germanisch/keltisches Frühlingsfest gelegt.

**German. Frühlingsgöttin Ostara**

**Viele Osterbräuche** : Gründonnerstag, Osterfeuer, Palmen, Osterbaum, Osterstrauß, Glaskrug mit

Quellwasser, Rosenquarz, Osterkerze, Weizenkörner keimen lassen (1-2 Wochen)

### OsterEi

Im alten Ägypten, bei den Germanen oder Kelten - Ei als Sinnbild, Keimzelle für das neue Leben. Urquelle. In manchen Mythen entstand das Universum aus einem Ei.

In China bereits vor 5000 Jahren Brauch sich Eier zu schenken; auch im jüd. Pessahfest; Von außen sieht es wie tot aus, in seinem Inneren entwickelt sich neues Leben; **rot** als starke Lebensfarbe – das Blut der „Großen Mutter“ – Vitalität, Leben, Freude – später auch das Blut Christi.



### Osterbrunnen, Osterwasser

Geschmückte Brunnen, Quellen; Wasser als Fruchtbarkeitssymbol; Würdigung des W., ohne das kein Leben möglich; Im kelt. Kulturkreis Brunnen heilige Plätze; Osterwasser am Ostermorgen schweigend aus einer Quelle geschöpft, gilt als heilsam.

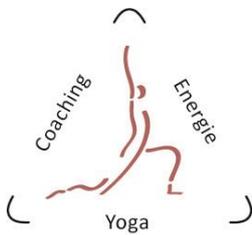
### Osterfeuer

In den Osternachtsfeiern vor der Kirche entzündet. Osterkerze als Symbol für Christus; Feuer Symbol der Wandlung. Im Feuer verbrennt Altes, Überkommenes.

Asche als Endprodukt ist fruchtbarer Boden für Neuanfänge. Altes wird verbrannt, so ist der Weg frei für das Neue.

**Hase- Symbol für die Fruchtbarkeit** – bis zu viermal im Jahr bis zu 15 im Wurf.

**Kar-Freitag Frauentag**, trägt den Namen der Frühlingsgöttin Freya



**Themen Tod und Auferstehung:** Hoffnung auf neues Leben, die wiedererweckte Fruchtbarkeit finden Ausdruck in den Symbolen und Riten. Auferstehung immer wieder – mitten im Leben. Ein Neubeginn. Ein Anfang.

## Was jetzt gut tut:

### Tipps für den Alltag:

**Frühjahrsputz-** was in Unordnung ist aufräumen, auch wegwerfen, anders aufstellen; NEU: Eindruck, Farben, Tapeten, Mode, Haarschnitt; Frühlingserwachen;

**Jahreszeiten Platz** – zartgrünes, gelbes Tuch, Krug mit Zweigen Birke, Weide, Hasel, Forsythie, Palmbuschen, Rosenquarz

Nach Bad ölen

Mit zarten Sohlen in den Frühling- **Massage mit Igelball, einölen**

**Frühlingsschrei** Ronja Räubertochter

**Buch** „Etwas von den Wurzelkindern“

**Flyer** „Ganzheitlich Großreinemachen!“ – auf der Home-page

**Händen und Füßen** Aufmerksamkeit schenken – den Wurzeln, der Herkunft, ebenso den Zielen – massiere voller Liebe – oder – werde massiert!

**Frühjahrsmüdigkeit = Hormone spielen verrückt** – stärke dich durch entschlackende Nahrung, leichte Kost, Frisches, was willst du LASSEN – faste (kläre ob dies für dich passt!), bewege dich an der frischen Luft!

Nutze die Kräfte der Natur- keime verschiedene Bohnen, Körner – sie haben sich vom Leben aufbrechen lassen – da ist FULLpower!

**Reinigungsrituale** – sei es nun der eigene Körper, die Wohnung – befrei dich vom Alten, von dem was nicht mehr zu dir passt, freue dich auf den frischen Wind, die Belebung. Nutze Räucherwerk, bringe neue Düfte hinein – Blumen auf dem Tisch erfreuen dich über viele Tage!

**Qualität der Fastenzeit** leben – viele Impulse laufend dazu im blog!

## Geheimtipps:

**Heiß-Wasser-Trinkkur** – köchle dein Wasser 10-20 min. Hier verändert sich die Molekularstruktur, das Wasser schmeckt leicht süßlich und wird leichter

von den Zellen aufgenommen. Reinigt und macht eine wunderbar schöne Haut!

Gib ca. Daumengroßes Stück Ingwer in kleinen Stücken dazu. Trinke über den Tag verteilt 1 Liter!

## Köstlichkeiten aus der Küche:

**Tomatenkringel von Susanne** – Hefeteig mit getrockneten Tomaten, Käse, Kräutern bestreichen, rollen, Schnecken schneiden

**Pasta+Saaten+Rote Beete+ Ziegenkäse**

**Frühlingsuppe** mit satt Kräutern

**Sprossen selbstgezogen** – aufs Brot, über den Salat- allüberall einsetzbar – und ganz wunderbar köstlich UND dazu auch noch GESUND

Erste **zarte Pflanzen** für Salate und Butterbrot

## Kräuterkraft und Pflanzenschönheit

„Blumen sind das Lächeln der Erde“

*Ralph Waldo Emerson, amerik. Philosoph, Schriftsteller*

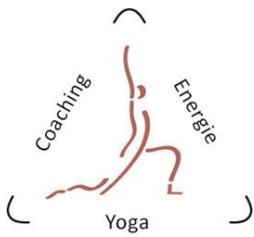
**Und es wächst genau DAS, was uns in diesen Reinigungszeiten wohl tut. Bitterkräuter für die Entschlackung. ++ für Verdauung, Lymphe, Blutreinigung.**



**Brunnenkresse** - blutreinigend

**Bärlauch** –s.o.

**Brennnessel**- blutbildend, entwässernd, stärkt Immunsystem; Botschaft: Zähigkeit tief innen drin; sitzt in deiner Wirbelsäule; das tiefe Feuer – zeigt sich im Willen – kräftig, munter, lebendig!



**Tanke diese Kraft:** Handvoll frischer, junger Brennnesseln, in Karaffe mit klarem Wasser für 6 Stunden. Trinke das fruchtig leichte Wasser – macht Frühjahrsputz im Körper, versorgt mit Mineralstoffen, Eisen, regt Nieren an, klärt Haut. Bringt in Frühlingsstimmung!

**Birkensaft** – junge Blätter als Tee, aufs Brot – reinigt den Körper.

### Löwenzahn

### Sauerampfer

### Kerbel

**Schlüsselblume** – rieche die Kraft des Neuen, die Kraft des Ursprungs, des Optimismus, - der Schlüssel zu den geheimsten Wünschen. Lasse sie wachsen und Wirklichkeit werden.

**Giersch** – der Gärtner fürchtet ihn als allüberall Unkraut, er wirkt kraftvoll bei Gelenkschmerzen, Gicht – neutralisiert Harnsäure und bringt mit seinen Vitaminen Frühlingskraft; junge Triebe im Brotteig – ganz köstlich; *seine Botschaft:* quicklebendig, lebensfroh, kerngesund, er erobert jedes Terrain, steht mit seine vielen Wurzeln kraftvoll in der Erde;

**Silber-Weide**- zarter Flaum – Schutz für kalte Tage; mutig zeigen sich die Kätzchen in diesen Umbruchtagen; *Ihre Botschaft:* gleicht Gegensätze aus, steckt voller Geschmeidigkeit; bewahre kühlen Kopf, bin flexibel; lässt Verhärtungen in Gedanken und Gefühlen schmelzen wie Eis in der Sonne; Zeigt die Möglichkeiten –nicht den Mangel; Tee aus junger Rinde - bei Erkältungen, Kopfschmerzen, Fieber, rheumat. Beschwerden, Gelenkproblemen;

**Heilerde** – innerlich wie äußerlich; Maske Gewürz Sariva (Sarsaparilla)

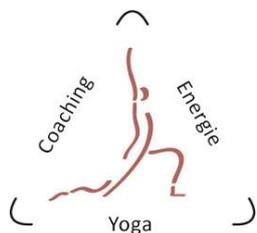
## Eine Yogaübung – ganz für DICH:

Komme in einen stabilen aufrechten Stand. Übe barfuß! Spreize deine Zehen, wippe achtsam nach vorn und hinten, bewege deine Füße in alle Richtungen. Breite deine Fußsohlen aus und verteile dich gleichmäßig auf ihnen. Fühle anschließend den Unterschied. Schließe deine Augen.  
Verbinde deine Füße mit dem Boden – lass deine Zehen wachsen – durch die Matte – durch den Boden –tief hinein in die Erde. Deine Zehen werden

zu Wurzeln die bis an die dich nährenden Quellen vordringen. Auch aus deiner Fußsohle schieben viele feine, neugierige Wurzeln ins Erdreich, dort wo der Reichtum liegt. Spüre wie die Kraft der Erde durch deine Wurzeln in dich einfließt- dich durchströmt – dich wachsen lässt – wie einen Baum – hoch hinauf. Verlagere dein Gewicht auf ein Bein, spüre deine tiefe Verwurzelung mit der Erde, spüre wie diese dir Halt und Aufrichtung gibt. Hebe einen Fuß und setze ihn entweder auf den Fuß Rist des anderen, oder in Höhe Knie/Innenseite Schenkel. Breite deine Arme aus und lass sie zu Zweigen werden. Spüre dich in der Eingebundenheit zwischen Erde und Himmel. Atme Kraft aus der Erde – atme Kraft vom Himmel.

*Durch die tiefen Erdwurzeln sich von Mutter Erde beschenken lassen, geben lassen was ich brauche:*  
**Ein See voller Liebe, Stärke, Freude; Lust ins Becken, Liebe ins Herz, die richtigen Worte in den Hals, klare Gedanken in den Kopf!**





## Hildegard Burkert

Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

**Y**oga **E**NERGIE **C**oaching  
 individuell ganzheitlich alltagstauglich

Qualitäten des MÄRZ

### Schöne Gedanken

Wie das Land nach dem Winter ist mein Herz.  
 Ich sehne mich nach Farben,  
 nach Düften und Melodien.

Ich habe Ahnungen vom Leben in mir,  
 von dem, wie es sein könnte – Leben.  
 Ich spüre: „Alles ist möglich,  
 wenn ich nur darauf vertraue.“  
 Aber da ist auch das Zögern, das Zweifeln.  
 Was gibt mir die Kraft ihn zu tun?  
 Wer wird ihn mit mir gehen?

Wie das Land nach dem Winter,  
 wenn es sich öffnet unter den Strahlen der Sonne,  
 so öffnet sich mein Herz.  
 Was ich schützen wollte unter hartem Eis,  
 darf an das wärmende Licht.  
 Was verborgen in mir schlummert,  
 darf aufwachen zum Leben.

Im warmen Licht des Frühlings kann ich anschauen,  
 wovon ich mich verabschieden will.  
 Das frische Wasser von Ostern will mit sich hinweg  
 schwemmen, was sich angesammelt und mich  
 belastet hat.

Die Frühlingssonne macht vor keinem noch so  
 dunklen Tal meiner Seele Halt.  
 Sie erreicht auch die unzugänglichste Kluft  
 und meine versiegten Quellen dürfen wieder  
 sprudeln.  
 Dann kann ich staunen, wie viel in mir steckt.

Und dankbar erfahre ich:  
 der Abschied vom Vergangenen  
 macht den Weg frei für neues Leben.

*Kerstin Schmale-Gebhard*

### WortTänze

Frühling ist, wenn man sich danach fühlt zu pfeifen,  
 obwohl man die Schuhe voller Schneematsch hat.

Alt bist du nur, wenn du keine Lust mehr hast,  
 einen Schneeball zu werfen.  
*Beides Doug Larson*

### Überraschung

Die ersten Strahlen  
 der Frühjahrs Sonne  
 wärmen deinen Körper,  
 berühren deine Seele,  
 küssen dein Herz  
 und erfüllen dich  
 mit der ermutigenden Gewissheit,  
 dass auch deinem Leben  
 wieder überraschend Neues  
 entgegenwachsen will.  
*Christa Spilling-Nöker*

### Dinge, die dich glücklich machen

Tu Dinge, die dich glücklich machen  
 Genieße die Gegenwart anderer  
 Lies Bücher  
 Besuche schöne Orte  
 Sag JA  
 Hör Musik  
 Hab Spaß  
 Gönn dir täglich eine Zeit zum Nichtstun  
 Vergib und vergiss  
 Genieße das Leben  
 Sei glücklich.

*Claudia Peters*

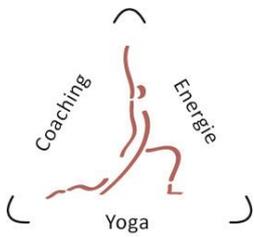
### mich auf die Fensterbank setzen

und blühen  
 den anderen  
 meine Farben hinhalten  
 und duften

meine Stiele in die Luft strecken  
 meine Wurzeln  
 fest in den Boden verankern  
 und blühen  
 einfach blühen  
 aus lauter Lust  
 am Leben.....

*Verfasser leider unbekannt*

Da bin ich,  
 sagt der Frühling  
 und umarmt uns mit seinen Wundern.  
*Verfasser unbekannt*



Es krocüsst und es primelt  
 im Garten und am Bach.  
 Ein Spatzenpaar verkrümelt  
 sich selig unters Dach.

Paarweise wird gewandelt,  
 getrudelt und geküsst  
 und fröhlich angebandelt,  
 weil endlich Frühling ist.  
 Nun wird sich alles wenden  
 das Wetter und das Kleid.  
 Es duftet an allen Enden  
 nach Frühlingsseligkeit.

Nun küsst der Wal die Walin,  
 die Nerzen küsst den Nerz,  
 der Herr küsst die Gemahlin,  
 Kroküsse küsst der März.  
*James Krüss*

## KraftWorte – SAATEN – Affirmationen:

*Lebermeridian- Lb;*  
*Gallenmeridian – Gb; Element Erde - Übergang*  
 Lb -Ich bin frei zu tun,  
 was meiner Entwicklung  
 und meinem inneren Wachstum dient.

Lb - Ich bin offen  
 für neue Dinge in meinem Leben.

Lb - Ich passe mich Veränderungen  
 vertrauensvoll und mit Leichtigkeit an.

Lb - Ich bin tolerant mir selbst  
 und anderen gegenüber.

Gb -Ich erledige meine Aufgaben  
 planvoll + angemessen.

Gb -Ich setze meine Arbeitskraft  
 maßvoll ein.

Gb - Ich trage die Verantwortung  
 für alle meine Handlungen.

Gb - Ich habe alle Zeit,  
 die ich brauche.

Erde -Ich bin fest verwurzelt  
 mit der Erdenkraft.

Erde - Ich ehre und achte  
 meinen Körper als Tempel  
 und Sorge liebevoll für ihn.

Erde - Ich fühle mich sicher  
 und geborgen auf der Erde.

Erde - Ich weiß,  
 dass zu jeder Zeit für mich gesorgt ist.

Erde - Ich heiße Fülle  
 auf allen Ebenen in meinem Leben willkommen.

Erde - Ich erkenne meine Schöpfungskraft an  
 und setze sie ein zum Wohle aller.

Erde - Ich bin  
 ein(e) machtvolle Schöpfer(in).

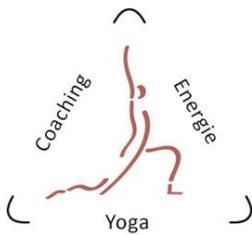
Affirmationen aus:  
*Yin und Yang in Harmonie: Praktische Methoden zur  
 Stärkung der zwölf Hauptmeridiane -  
 Helga Baureis, Franoise Guillot  
 Yoga der Neuen Energie – Michaela Fischer*

----beides ganz wundervolle Bücher – lesenswert!!!!---

## Ein Impuls für dich

Mit den Qualitäten eines Monats ganz bewusst  
 leben. Lass dich ansprechen –ein Satz, ein Wort,  
 ein Bild – das dich gerade JETZT berührt – lass es  
 wirken – schreibe auf – spüre – male – finde dich  
 darin.





## Hildegard Burkert

Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

**Y**oga **E**NERGIE **C**oaching  
*individuell ganzheitlich alltagstauglich*

Qualitäten des MÄRZ

**DEIN PLATZ** – notiere deine Ideen, deine Samen für die kommenden Monate – was soll für dich erblühen - sammle deine „Nahrungsquellen“ – male –  
 Welcher Bereich soll mehr Früchte tragen:

- Familie/Freunde
- Beruf/Finanzen
- Gesundheit/Fitness
- Sinn/Kultur

Hm, male einen Baum mit vier dicken Ästen – schreibe und male was du brauchst, was du willst, was du dir wünschst. Finde deine Vision – plane – entscheide – säe – pflege – nähere – um zu ernten. DU bist der Gärtner in deinem Leben! Hol Impulse und Rat, auch Unterstützung bei größeren Aufgaben! 🕒

Literatur – Inspiration – Texte aus:

„Ein Jahr für die Sinne – Schnitzler-Forster + Schmale Gebhard

„Pflanzengöttinnen“ – Ursula Stumpf

„Der Jahreskreis“ - Martina Kaiser

„Von Sommwend bis Raunacht“ - Valentin Kirschgruber

**UND: das Leben in Garten, Wald, Familie, das Sternenzelt , Meer, JEDER MENSCH!**