

Grit Morgner

Wohlfühlwunder Zauberzeit

im Frühling

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
Zurück zu den Wurzeln	9
Zum Aufbau des Buches	11
Die Qualitäten der Mondphasen	15
Hinweise, Regeln und Tipps	17
Hintergrundinformationen	18
Der Blaue Mond	39
Frühling	11
März	119
April	190
Mai	254
Quellen und weiterführende Literatur	313

Seite 6:

Einleitung

Für viele Menschen fühlt sich ihr Leben „nett“ und „okay“ an. Eigentlich haben sie alles was sie brauchen, doch irgendetwas fehlt. Mir ging es auch so und ich begann meine Suche. Eine Suche, nach dem „was irgendwie fehlt“. Es begann meine Suche nach mir.

Ich beschäftigte mich mit alten Traditionen und Naturreligionen, alternativen Heilmethoden, Energiearbeit, Entspannungstechniken und pädagogischen Themen. Das Angebot an Kursen und Ausbildungen war und ist groß. So kam und komme ich mir Schritt für Schritt näher. Viele Methoden und Techniken durfte und werde ich kennenlernen. Manches passte zu mir, manches nicht oder nur teilweise.

Vieles von dem, was mir im Laufe der Zeit begegnete, konnte ich in meine Arbeit mit Kindern einfließen lassen. Und plötzlich war da diese Idee, alle Geschichten aufzuschreiben, Spiele und Angebote zu sammeln, zu ordnen und diese Bücher zu veröffentlichen. Es sind Bücher für Kinder und Erwachsene, die anregen wollen, sich den verschiedenen Möglichkeiten zu öffnen, diese auszuprobieren und die auszuwählen, die uns gut tun und uns auf unseren Weg begleiten sollen.

Kinder im Vorschul- und Grundschulalter lernen spielerisch sich und ihren Körper besser kennen und spüren. Sie spüren, was ihnen gut tut. Erwachsene begleiten sie auf ihrem Weg und gehen dabei vielleicht neue eigene Wege.

Feen und Elfen, sprechende Steine, verwunschene Quellen, magische Schwerter und geheimnisvolle Wälder verzaubern Kinder und Erwachsene. Sie zeigen uns, dass überall kleine Helfer darauf warten, die unseren Weg zu begleiten. Mit ihrer Unterstützung sind wir in der Lage, unseren Gefühlen zu vertrauen, um unserem Herzen zu folgen. Viele Bräuche und Rituale unserer Zeit haben ihren Ursprung in der Natur. Sie geben Halt und Kraft, spenden Sinn und Orientierung.

Die Bücher schicken Kinder und Erwachsene auf eine Zauberreise durch das Jahr und integrieren dabei alte Traditionen in die heutige Zeit, damit sie so eine Kraft- und Ruhequelle für uns werden. Sie

wollen anregen, Neues kennen zu lernen, versteckte Potenziale zu entdecken, sowie Raum für Abenteuer, Freude und Fantasie zu schaffen.

Aus der Sammlung von Möglichkeiten gilt es, das auszusuchen, was gut tut und womit sich alle wohl fühlen. Im Vertrauen darauf, dass uns begegnet, was in diesem Moment für uns wichtig ist.

Die kleine Hexe Fritzi will Jungen und Mädchen gleichermaßen ansprechen. Deshalb ist sie eine Hexe (also ein Mädchen), die gerne Hosen trägt und Fritzi heißt (so wie ein Junge).

Die Hintergrundinformationen auf den folgenden Seiten und zu Beginn jedes einzelnen Tages, geben dem Erwachsenen einen kurzen theoretischen Einblick. Dieser soll das Interesse wecken, sich tiefer mit ansprechenden Themen zu beschäftigen, sich darauf einzulassen und zu entscheiden, welche Dinge den eigenen Lebensweg unterstützen könnten.

Mit Blick auf die Kinder wäre es schön, wenn diese sich eines Tages mit einem wohligen Gefühl an die Erfahrungen der Zauberzeit mit ihren Geschichten und Angeboten erinnern. Da war doch was, da fühlte ich mich geborgen und wohl ...

Die heutige Zeit ist geprägt von Fortschritt. Die Technik erleichtert uns den Alltag. Vieles geht schneller und erledigt sich mit Hilfe von Geräten und Maschinen. Und doch es kommt uns so vor, als hätten wir keine Zeit mehr. Der Alltag ist meist geprägt von Terminen und Stress. Wir finden immer weniger Momente für uns und die, die uns wichtig sind. Es fällt immer schwerer zu sich zu finden und die eigene Mitte zu spüren.

Unsere Kinder brauchen ein Zuhause, Liebe und Rückhalt. Sie brauchen Erwachsene, die ihren Gefühlen und Fähigkeiten vertrauen. Erwachsene, die offen bleiben für Dinge, die der Verstand nicht fassen kann. Die bereit sind, die enge Verbundenheit mit der Natur und allem was uns umgibt, zu erleben. Die bereit sind, den Rhythmus des Lebens, und damit sich selbst, zu spüren. Die sich auf den Weg zu ihren Wurzeln und Traditionen begeben und sich dieser bewusst werden. Erwachsene, die den Mut haben, sich an die alten Jahresfeste zu erinnern, an denen wir die Kräfte der Natur feiern, uns mit ihnen verbinden und selbst Kraft daraus schöpfen.

Alles, was existiert, sendet Informationen aus, die durch elektromagnetische Schwingungen übertragen werden. Sie können sich zu Tönen, Licht, Farben und Formen verdichten. Positive Impulse wie Freude, Freiheit, Fülle und Schönheit wirken auf uns harmonisierend, aufbauend und stärkend. Negativ ausgerichtete Schwingungen wie Schuld, Wut, Schmerz, Leid und Angst schwächen uns und führen zu einem Ungleichgewicht. Fühlen wir uns unwohl, ist das ein Signal, dass unser Denken, Fühlen und Handeln nicht dem entspricht, was gut für uns ist.

Umwelt, psychische Faktoren und Lebensumstände haben Auswirkungen auf uns – und wir auf sie. Alles, was uns umgibt, ist mit uns verbunden und wir mit ihm, egal ob es sich dabei um Steine, Farben, Wasser, Symbole, Pflanzen, Tiere oder Menschen handelt. Alles was wir erleben, denken und fühlen, wird in unserem Energiesystem gespeichert, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind.

Doch es gibt unzählige Hilfsmittel, die uns auf unserem Weg zu uns selbst zur Seite stehen. Zum Beispiel werden Nadeln auf bestimmte Punkte der Meridiane gesetzt, um den Energiefluss zu verändern und Blockaden aufzulösen wie in der Akupunktur, oder diese Stellen werden gedrückt bzw. geklopft wie bei der Klopfakupressur. Die Neue Homöopathie greift eine uralte schamanische Tradition auf und wendet Symbole an, um disharmonische Schwingungen zu verändern.

Wieder andere Methoden bringen die Chakren energetisch in Einklang. Heilpraktiker verabreichen Bachblüten und andere Essenzen, oder arbeiten mit Heilsteinen. Selbst Entspannungstechniken und Beten können Wege sein, sich darauf zu besinnen, dass wir ein Teil von allem sind.

Die verschiedenen Techniken haben letztendlich ein Ziel. Sie wollen die Schwingungen unseres Organismus harmonisieren, uns in Einklang bringen. Die Energie soll wieder im Fluss sein und Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Dabei sollte nicht vergessen werden, dass alles, was wir als Negatives erleben darauf hinweist, dass wir nicht im Gleichgewicht sind und in unserem Leben etwas ändern sollen. Was sich störend zeigt, enthält eine Botschaft. Diese erkennen wir, wenn wir unsere negativen Urteile aufgeben und mit liebevollen Augen auf die Hinweise

schauen. Unsere Gedanken spiegeln sich in dem, was wir erleben. In Personen, Situationen oder in dem, was wir Schicksal nennen.

Seite 11:

Zum Aufbau des Buches

Da wir uns mit der Natur verbinden wollen, spielen die Jahreszeiten bei unserer Zauberzeit eine entscheidende Rolle. Jeder Jahreszeit werden eine Himmelsrichtung und eines der Elemente Erde, Feuer, Wasser und Luft zugeordnet. Dabei geht es nicht um das Element an sich in seiner chemischen Grundstruktur, sondern um die Qualitäten und die Eigenschaften, die sich zeigen. Die Eigenschaften des jeweiligen Elements wirken in der zugeordneten Jahreszeit stärker als sonst, doch jedes Element existiert überall und in jeder Jahreszeit. Alle Elemente verbinden sich, wirken aufeinander ein und erschaffen miteinander etwas Neues. So brauchen wir Erde und Wasser, damit Holz für ein Feuer wachsen kann. Doch auch dann können wir es nicht entzünden, wenn keine Luft vorhanden ist. Das gemeinsame Wirken der Elemente Erde, Luft, Feuer und Wasser erhält den Schöpfungsprozess und damit das Leben. Wenn die vier Elemente im Gleichgewicht sind, zeigt sich das fünfte Element, der Geist (Äther), als Wohlbefinden.

Im Buch des Frühlings beschäftigen wir uns mit den Monaten März, April und Mai, der Himmelsrichtung Osten und dem Element Luft. Die Luft repräsentiert den Geist, das Leichte und Vergängliche. Sie zeigt sich als Wolke, Rauch, Nebel, sanfte Brise, Wind, Böe, Sturm, Wirbelsturm oder Orkan. Magische Werkzeuge der Luft sind das Schwert und der Dolch.

Im Buch der Monate Juni, Juli und August, dem Sommer, treffen wir auf den Süden und der Sonne, die in Verbindung mit dem Element Feuer steht. Feuer steht für Inspiration und Reinigung. Es erscheint als Glut, Funke, kleine Flamme und Kerzenlicht, als Lagerfeuer und Vulkanausbruch. Das bekannteste magische Werkzeug des Feuers ist der Stab.

Das Herbstbuch (die Monate September, Oktober und November) steht in Verbindung mit der Energie des Westens und dem Element

Wasser. Es zeigt sich als Tropfen, Rinnsal, Quelle, Bach, Fluss, Strom oder, Wasserfall, als Pfütze, Tümpel, Teich, See oder Meer, als Wasserdampf, Regen, Hagel. Wasser verbindet uns mit unseren Gefühlen und Intuition. Neben der Schale ist der Kelch das bekannteste magische Werkzeug des Wassers.

Die Wintermonate Dezember, Januar und Februar stehen in Verbindung mit dem Norden und dem Element Erde. Zu diesem Element gehört alles, was aus der Erde entsteht – jede Pflanze, Steine und Kiesel, Ton, Sand, Lehm, Kristalle, jeder Erdkrümel, Hügel und Berg, jede Ebene, die Wiesen, Felder, Dünen, Wüsten, saftige Weiden, Felsgestein und Höhlen. Das magische Werkzeug der Erde ist die Scheibe, eine Art (Schutz-) Schild und die Münzen aus dem Tarot. Zwerge, Erdgeister, Elfen, Steine und Kristalle sind Helfer der Erde.

Elemente und Himmelsrichtungen sind auch im Verlauf eines Tages zu finden. Wenn die Sonne im Osten aufgeht, spüren wir das Element Luft als kühle Morgenbrise. Mittags steht die Sonne im Süden. Es ist die wärmste Zeit des Tages und dem Element Feuer zugeordnet. Versinkt die Sonne im Westen, ist es Nachmittag. Das Element Wasser zeigt sich in Nebelschwaden über Seen, das Gras ist saftig und die Welt kommt langsam zur Ruhe. Der kühle Norden beendet den Tag und die Dunkelheit der Nacht zeigt uns alles, was aus der Erde geschaffen und gewachsen ist, als dunklen Schatten.

Eine Zuordnung zu einer Himmelsrichtung und einer Jahreszeit ist also nur ein Hilfsmittel. Wenn wir alle Elemente um und in uns in Einklang bringen, erleben wir Ausgeglichenheit. Durch die Erde finden wir Halt. Die Luft weckt Verständnis und Flexibilität. Mit dem Element Wasser erleben wir Mitgefühl und lernen uns abzugrenzen. Feuer ist aktiv, machtvoll, schöpferisch und lenkt den Lebensfunken. Der Geist (Äther) führt uns zu unserer Bestimmung.

Ritual zur Begrüßung

Im Buch beginnt jeder Tag mit einer Übung zur Begrüßung. Das können Übungen aus dem Yoga, dem Qi Gong, dem Hsin Tao, den Fünf Tibetern, der Kinesiologie, Bauchmassage, Heigl oder Meridianübungen sein. Diese Übungen fördern die Eigenwahrnehmung und Konzentration. Sie erleichtern den Kindern anzu-

kommen, ruhiger zu werden, und sich auf die Erlebnisse der Zauberzeit einzulassen.

Geschichte mit der kleinen Hexe Fritz

In den Geschichten begegnen wir Figuren aus dem Tarot, Feen, Kobolden oder anderen magischen Wesen. Wir lernen Tiere, Bäume, Kräuter, Heilsteine, magische Werkzeuge, Sternzeichen und Planeten kennen. Wir erfahren etwas über die Symbole, Farben, Düfte, Bachblüten, Mudras, Mantren und Musik und die Wirkung die sie auf uns haben. Jeden Tag beschäftigen wir uns mit einem dieser Themen:

Schwarz- / Neumond

- 1.Tag: Begegnung mit einer Fee
- 2.Tag: Chakra und Farben
- 3.Tag: Kräuter und Gewürze
- 4.Tag: Talisman und andere Gegenstände
- 5., 16. und 26.Tag: Krafttiere
- 6., 17. und 27.Tag: Bachblüten
- 7. und 21.Tag: Tarot
- 8. und 22.Tag: Heilsteine
- 9.Tag: Symbole, Mantren und Mudras
- 10.Tag: Feng Shui
- 11.Tag: Sternzeichen
- 12.Tag: Magisches Werkzeug der Hexen
- 13.Tag: Öle und Räucherwerk

Vollmond

- 15.Tag: kleine Helfer
- 18.Tag: Planeten und eine Farbe
- 19.Tag: Körperbereiche der Sternzeichen, Planeten und Chakren
- 20.Tag: Bäume
- 23.Tag: Instrumente
- 24.Tag: Schamane und das Medizinrad
- 25.Tag: Meridiane

Eine theoretische Erklärung zu der ausgewählten Sache ist für den Erzähler/die Erzählerin vor jeder Geschichte des einzelnen Tages aufgeführt.

Im Laufe eines Monats wechseln sich verschiedene Arten von Geschichten ab. **Entspannungsgeschichten**, bei denen sich die Kinder hinlegen, wenn möglich die Augen schließen, zur Ruhe finden und träumen. Bei **Mitmachgeschichten** werden Bewegungen zum Erzählten nachgeahmt. Oder in einem kleinen Karton befinden sich Gegenstände, die sich schnell zu einem **Tischtheater** aufbauen lassen und es den Kindern erleichtern der erzählten Geschichte zu folgen. Beim **interaktiven Erzählen** wird nur eine kurze Einleitung zur Geschichte erzählt. Die Kinder werden durch ausgewählte Figuren und Gegenstände angeregt, die Geschichte weiter zu erzählen. Musikinstrumente begleiten **Klanggeschichten**. Turnen auf einer **Bewegungsbaustelle** kann mit einer Geschichte eingeleitet werden. Geschichten, in denen die Kinder sich gegenseitig **massieren** und Geschichten einfach „nur“ zum **Zuhören** und nacherzählen, sind weitere Varianten.

Werden die Entspannungsgeschichten beim Einschlafen vorgelesen, so können die letzten zwei bis drei Sätze, in denen es darum geht wieder wach zu werden, einfach weggelassen werden.

Beim Vorlesen bitte beachten:

* Ein Stern bedeutet Pause.

*** Drei Sterne bedeuten lange Pause.

Abschluss des Angebotes

Damit die Kinder nach der Geschichte der kleinen Hexe Fritzi genügend Zeit haben, sich mit dem Erlebten auseinander zu setzen und das Geschehene zu verarbeiten, folgt ein Mal- oder Bastelan-gebot, Spiele, Rhythmik, gemeinsames Musizieren, Kochen, Mandala malen, Herstellen von Instrumenten oder nützlichen Geschenken für uns und andere, Kneten und Formen, Klopfakupressur oder Spielen auf einer Bewegungsbaustelle.

Werden verschiedene Materialien benötigt, um das Angebot oder das Spiel durchzuführen, so wird dies **dick markiert hervorgehoben**. Da einige Geschichten anspruchsvoll sind, ist es von Vorteil, wenn die Kinder schon Erfahrungen mit Entspannungsübungen und Entspannungsgeschichten gesammelt haben. Deshalb beginnt die Jahresreise mit einem Einführungsmonat, dem Blauen Mond.

Beispiel1, Seite 56:

5.Tag - Krafttier des Blauen Mondes

Die **Schildkröte** bringt Vertrauen und inneres Gleichgewicht. Sie zeigt uns, dass wir in uns selbst Zuflucht und Ruhe suchen sollen, damit wir Entscheidungen treffen und Antworten finden können. Wie durch einen Panzer schützt uns das Leben. Wie alle Lebewesen folgen wir dem Rhythmus des Lebens.

Affirmation:

Kraft, Schutz, Geborgenheit - alle Antworten finde ich in der Ruhe.

Die kleine Hexe Fritzi erzählt (Geschichte zum Entspannen):

Suche dir deinen Platz und mache es dir bequem. Recke und strecke dich wie eine Katze, die es sich auf ihrem Wohlfühlplatz so richtig gemütlich macht und schließe deine Augen. *

Du wirst ganz ruhig. *

Deine Arme werden schwer. *

Deine Beine werden schwer. *

Dein ganzer Körper ist schwer. *

Du fühlst dich wohl und entspannt. *

Du liegst auf der Regenbogenwiese. Du bekommst Besuch von einer Schildkröte. Sie hat einen dicken, schweren Panzer, der ihr Geborgenheit gibt und sie beschützt. Mit ihren kräftigen Füßen kommt sie näher, bis sie sich neben dir im Gras ausruht. *

Sie sagt zu dir: „Meine Reise war weit und ich habe viel gesehen. Jetzt will ich mich ausruhen und von meinen Erlebnissen träumen. Gut, dass ich meinen Panzer immer dabei habe und mich darin zurückziehen kann, wenn ich einmal Ruhe brauche.

Wenn du dich einmal ausruhen und nachdenken möchtest, dann suche dir einen Ort, der dich beschützt und stell dir vor, du hast einen Panzer so wie ich.“

Die Schildkröte gähnt, lächelt dich an und zieht ihren Kopf und ihre Beine in ihren Panzer. Der Wind lässt die Grashalme hin und her schaukeln. Sie streicheln die Schildkrötefüße beim Einschlafen. *

Leise, damit sie nicht erwacht, kommst du hierher zurück.*

Wenn du soweit bist, dann recke und strecke dich wie eine Katze, gähne, wenn du das willst und öffne deine Augen.



Schildkrötenmandala

Angebot: Regenbogengläser

In große **Einkochgläser** mehrere Farbtöne (**Fingerfarbe**) eines Farbtönen (z.B. helles und dunkles Grün) tropfen, ein paar kleine **Steine** oder Murmeln hinein, das Glas mit einer **Pappe** abdecken und schütteln (siehe Foto unter www.met-reiki.de). Wenn die Farbe getrocknet ist, kann ein Teeleucht oder eine Kerze hineingestellt werden.

Spiel: **Fußmassage**

Etwas Öl in den Händen verteilen. Es kann z.B. ein paar Tropfen Olivenöl verwendet werden. Bitte beachten, dass keine Aromaöle oder kosmetische Produkte verwendet werden. Das bleibt den Eltern vorbehalten!

Einen Fuß in den Händen halten und mit kreisenden Bewegungen des Daumens die Fußsohlen und die Fußinnenseite von der Ferse in Richtung großen Zeh massieren. Den Fußrücken kneten und austreichen.

Beispiel 2, Seite 98:

20.Tag – Baum des Blauen Mondes

Der **Holunder** ist der Großvater in unserem Garten. Zusammen mit der Großmutter Weide steht er im Mittelpunkt vieler Bräuche und Riten. Der Holunder steht mit der Welt der Erdwesen und unbewussten Anteilen in uns in Verbindung. Er macht uns Energien und Kräfte bewusst, die hinter unserem Schatten verborgen sind. Der Holunder ist der Schutzbaum des Hauses und der Familie. Ihm wird nachgesagt, dass er negative Energien in sich aufnimmt, um die Menschen zu schützen. Er hilft uns, unsere Aufgabe zu finden. Der Holunder ist Holle, der Göttin des Hauses und der Familie, geweiht. In alten Sagen ist Holle eine Frau, die spinnend auf einem Baumstamm sitzt, oder die im Wald Kräuter sammelt. Manchmal soll sie auf einem weißen Pferd geritten kommen. Im Märchen muss jeder, der zu Frau Holle will, in einen Brunnen springen und so in seine eigenen Tiefen, der Unterwelt, einzutauchen. Wer die Natur und deren Gesetze achtet und mit ihnen lebt (Marie, die Äpfel pflückt und das Brot aus dem Ofen holt), wird reich belohnt. Der Polterabend soll auf die Verehrung der Holle zurück zu führen sein. So verwendete man bei dem Mahl nur ungebrauchtes Geschirr. Um Holle nicht zu beleidigen, zerschlug man das Geschirr anschließend. Holle wiederum sollte sich dann erkenntlich zeigen und Glück und Fruchtbarkeit bringen - Scherben bringen Glück!

Spiel: **Ich bin ein Baum**

Die Kinder stehen und stellen sich vor, aus ihren Füßen wachsen Wurzeln tief in die Erde hinein. Der Baum steht fest und kein Sturm kann ihm etwas anhaben.

Die Arme verwandeln sich zu Ästen. Sie recken sich hoch in den Himmel hinauf, der Sonne entgegen (Bewegungen nachahmen).

Wunderschöne Blätter wachsen an deinem Baum. Sie wiegen sich sanft im Wind hin und her (*hin und her wiegen, Füße stehen fest*).

Im Herbst fallen die Blätter (*Hände schweben in Richtung Boden*).

Dann wird es Winter. Der Baum schläft und sammelt Kraft für das nächste Jahr. Im Frühling reckt und streckt er seine Äste und wächst ein Stück. (*Arme strecken*)

Die Sonne scheint warm und die Knospen platzen auf (*Fingerschnipsen*) und der Baum zeigt sich in seinem wunderschönen Blätterkleid.

Die kleine Hexe Fritzi erzählt (Geschichte zum Entspannen):

Hallo, ich bin`s, die kleine Hexe Fritzi. Komm mit mir zum Regenbogen. Mache es wie ich. Recke und strecke dich wie eine Katze. *
Lege dich gemütlich auf deinen Wohlfühlplatz und schließe deine Augen. *

Du wirst ganz ruhig. ***

Du liegst mit Fritzi auf der Regenbogenwiese. *

Du wirst ruhig und fühlst dich wohl. *

Du siehst den Regenbogen. *

Fritzi nimmt dich an die Hand und ihr geht zum Blau des Regenbogens. *

Direkt vor dem Blau wächst ein riesiger Baum. *

Seine Wurzeln reichen tief in die Erde und halten die Erde gut fest. *

Seine Äste ragen weit in den Himmel. Es sieht so aus, als würden die Äste den Himmel hoch halten. *

Der Baum hat verschiedene Blätter, mal große, mal kleine, mal lange, mal runde. Die Blätter von allen Bäumen der Welt wachsen an diesem Baum. Es ist der Weltenbaum. *

Die Blätter rauschen im Wind und hüllen dich in ein kräftiges, beschützendes Blau. *

Du fühlst dich geschützt. Du fühlst dich kraftvoll. *

Genieße dieses Gefühl noch einen Moment. ***

Vielleicht schenkt dir der Baum zum Abschied ein Blatt. Es ist das Blatt eines Holunders, das dich beschützt und daran erinnert, wie kraftvoll du bist. *

Und wenn du soweit bist, dann komme mit Fritzi hierher zurück. Recke und strecke dich wie eine Katze, gähne, wenn du das willst und öffne deine Augen.

Angebot: Holunderblütengelee

20 Holunderblütendolden, 0,75 Liter Apfelsaft und 1 Teelöffel Ascorbinsäure in einem **Topf** abgedeckt einen Tag stehen lassen. Alles durch ein **Sieb** gießen und den Saft mit einem Kilo **Gelierzucker** vier Minuten kochen lassen, danach in **Gläser** füllen und fest verschließen. Zum Erkalten die Gläser verkehrt herum hinstellen.

Beispiel 3, Seite 244:

25.Tag – Meridian

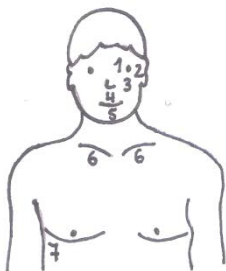
Das Beklopfen des neunten Punktes hilft uns, wenn wir an alten Mustern festhalten und kontrollieren wollen. Er befindet sich an der Außenseite des Zeigefingers. Wenn wir dort klopfen, aktivieren wir den Dickdarmmeridian. Gewissensbisse, Trauer, Minderwertigkeits- und Schuldgefühle können losgelassen werden. Das Selbstwertgefühl wird wieder hergestellt. Wir vertrauen dem Leben und können das Leben annehmen, so wie es ist.

Fingerspiel mit Klopfakupressur:

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1. Bist du traurig. | Augenbraue innen klopfen |
| 2. Bist du allein. | Auge außen |
| 3. Weißt du nicht mehr aus noch ein. | unter dem Auge |
| 4. Und wünschst, Freude soll wieder bei dir sein. | unter der Nase |
| 5. Dann denk ganz schnell daran, | unter dem Mund |
| 6. das dir jeder der Zauberpunkte helfen kann. | mit der Handfläche auf der Brust |

7. Klopfe die Trauer eins, zwei, drei,
9. und die Freude kommt herbei.

unterm Arm klopfen
Außenseite, Fingernagel
am Zeigefinger



Die kleine Hexe Fritzi erzählt (Entspannungsgeschichte):

Lege dich auf deinen Wohlfühlplatz, mache es dir gemütlich und schließe deine Augen. *

Atme tief ein und aus. Du wirst ruhig und fühlst dich wohl. *

Deine Arme werden schwer. Deine Beine werden schwer. *

Dein ganzer Körper ist schwer und entspannt sich. *

Träume dich hin auf die Zauberwiese. *

Die kleine Hexe Fritzi freut sich, dass du sie besuchst. Stell dir vor, sie setzt sich neben dich und streichelt dein Gesicht. Das zarte Streicheln entspannt dich. *

Sie klopft sanft die Zauberpunkte in deinem Gesicht. *

Die drei Punkte in der Nähe des Auges, *

die Punkte unter der Nase *

und am Kinn. *

Sie klopft den Punkt unter deinem Arm *

und legt ihre Hand auf deine Brust. Dein Körper entspannt sich tiefer und tiefer. Du lässt alles los, was du nicht mehr brauchst. *

Fritzi hält deine Hand und drückt den Zauberpunkt am Zeigefinger. *

Du fühlst dich leicht. Du fühlst dich frei. *

Genieße noch einen Moment dieses wohlige Gefühl. ***

Wenn du soweit bist, komme hierher zurück. Recke und strecke dich wie eine Katze, gähne, wenn du das willst und öffne deine Augen.

Angebot: Trauer verschwindet

Jedes Kind bekommt einen kleinen **Blumentopf** und füllt diesen mit **Erde**. Dann mehrere **Sonnenblumenkerne** in die Hand nehmen und an alles denken, was man loslassen möchte. Danach werden die Samen in die Erde gesteckt. Jetzt kann alles Traurige verschwinden und daraus etwas Schönes wachsen. Die Pflänzchen werden gut gepflegt, bis sie später ins Freie gepflanzt werden können.

Beispiel 4, Seite 264:

3.Tag – Kräuter

Kräuter des Erde-Sternzeichens Stier sind Thymian und Minze. Kräuter wie Rosmarin, Bergamotte, Lavendel, Zitrone, Grapefruit und Kamille gehören zum Solarplexuschakra. Ein Kräutersäckchen mit Beifuß hilft bei negativen Schwingungen anderer Menschen und verbindet mit der Venus.

Im Mai können reichlich die verschiedensten Kräuter geerntet werden. Die Kelten und Germanen kochten eine „Grüne-Neune-Suppe“. Diese Kräutersuppe wurde aus **neun Kräutern** zur Osterzeit gekocht, um den Winter aus dem Körper zu vertreiben und Kraft für das neue Jahr aufzunehmen.

Spiel:

Jede **Kräutersorte** zu einem Sträußchen zusammen binden. Die Kinder sitzen im Kreis. Die Kräutersträußchen werden von einem Kind zum nächsten weiter gegeben. Jedes Kind kann an den Kräutersträußchen so lange schnuppern und fühlen, wie es möchte.

Die kleine Hexe Fritzi erzählt (Entspannungsgeschichte):

Hallo, ich bin`s, die kleine Hexe Fritzi. Komm mit mir ins Wohlfühlwunderland. Suche dir einen gemütlichen Platz und setze dich bequem hin. Wenn du willst, recke und strecke dich wie eine Katze und schließe deine Augen. *

Du wirst ganz ruhig. *

Dein ganzer Körper ist schwer und entspannt sich. *

Fühle dich wohl. *

Träume dich zum Wohlfühlzauberbaum. *

Die kleine Hexe Fritzi nimmt dich bei der Hand und geht mit dir hinter den Wohlfühlzauberbaum. Sie möchte dir ihre Kräuterschnecke zeigen. Die Kräuter sind in den letzten warmen Tagen gut gewachsen. *

Stell dir vor, du kannst Fritzis Hexenkräuter riechen. *

Ein angenehmer Kräuterduft steigt durch deine Nase und füllt nach und nach deinen Körper. ***

Wenn du genug Kräuterduft in deinen Körper aufgenommen hast, komme in deinem Tempo hierher zurück. ***

Recke und strecke dich wie eine Katze, gähne, wenn du das willst und öffne deine Augen.

Angebot: „Grüne Neune Suppe“

Wir kochen eine „Grüne Neune Suppe“ und verwenden dafür neun verschiedene junge Kräuter, die wir im Garten und auf der Wiese finden können, z.B. Brennnessel, Bärlauch, Scharbockskraut, Giersch, Knoblauchrauke, Gundermann, Spitzwegerich, Minze, Thymian, Gänseblümchenblüten, Beinwell, Löwenzahn und Vogelmilch.

Eine **Zwiebel** in **Sonnenblumenöl** dünsten und pro Person zwei geschälte und kleingewürfelte **Kartoffeln** dazu geben. Alles mit **Gemüsebrühe** gar kochen. **Kräuter** waschen und kleinschneiden und pro Person eine Handvoll zu den nicht mehr kochenden aber heißen Kartoffeln geben. Die Suppe zehn Minuten ziehen lassen und **pürieren**. Mit **Sahne** verfeinern und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.