

## Zelebriere mit uns die keltischen Jahreskreisfeste im Einklang mit den Urkräften der Natur

Das grosse Interesse an den Raunächten inspirierte uns, die alten Traditionen der Kelten aufleben zu lassen und Dir online in die gute Stube zu bringen.

**Erlebe die ordnende Kraft der keltischen Zeremonien an Körper, Geist und Seele! Wir freuen uns, Dich während diesen alten Bräuchen mit wirkungsvollen Ritualvorschlägen, Meditationen und Yoga-Lektionen zu begleiten.**

Für die Kelten war rund um die acht Festtage die «Anderswelt», die Welt der Geister nahe. Feinfühligere Menschen konnten Eindrücke von der Zukunft erhaschen. Der keltische Jahreskreis orientiert sich stark an der Natur und wurde als Symbol des Lebens gefeiert mit folgenden Festen:

- **Imbolc oder Latha na Brigid (1./2. Februar)**  
Thema: Reinigung, Wurzelchakra, Naturerwachen
- **Frühlings-Equinox (20./21.03. März)**  
Thema: Frühlingsanfang, Fastenzeit
- **Beltaine (30. April/1. Mai) - Walpurgisnacht**  
Thema: Sommeranfang, Bräuche zur Walpurgisnacht, Mut
- **Sommer-Sonnenwende (20./21. Juni)**  
Thema: Fruchtbarkeit, Lebensfreude, Lebenskraft
- **Lughnasadh (1. – 15. August)**  
Thema: Feiern, Musik, Tanz
- **Herbst-Equinox (22./23. September)**  
Thema: Natur, Erde, Erntedank
- **Samhain oder Halloween (31. Oktober/1. November)**  
Thema: Fest der Toten, Abschied nehmen
- **Wintersonnenwende (21./22. Dezember)**  
Thema: Hinhören, Innenkehr, Bereinigung

Die Fachwissenschaft geht davon aus, dass das Keltentum um 800 vor Christi begann und bis zur Eroberung durch Caesar im Jahr 52 nach Christi dauerte. Die Kelten empfanden die Zeit als Kreis (nicht wie wir heute linear) und galt als Volk der Wanderer und Sucher.

**Wir laden Dich ein, bei diesen Bräuchen online dabeizusein und diese Zeit gemeinsam und achtsam zu begehen!**

### **Carmen Clavadetscher von Yoga Bhavani begleitet Dich mit Meditationen und Yogalektionen**



Seit über 30 Jahren praktiziere ich Yoga mit Überzeugung und Hingabe. Um tiefer in das grosse Wissen des Yogas zu kommen, begann ich 2008 die 2-jährige Ausbildung bei Yoga Vidya (integraler Yoga). 2011 genoss ich die Ausbildung zum Anusara Yoga bei Jeff Fisher. Diverse Weiterbildungen und Vertiefung des Yogas, Anatomie, Yogapsychologie, Ayurveda, yogabasierte Traumatherapie, Meditationen etc. folgten. Seit 2008 unterrichte ich selbständig Lektionen und Workshops in Trin und Umgebung.

### **Isabel Hartmann teilt mit Dir inspirierende, kraftvolle Impulse**



Als dipl. Gymnastik- und Skilehrerin meditiere ich täglich und praktiziere Yoga seit vielen Jahren. Die Dynamik von Einkehr, Musik und Bewegung ist mein Lebenselixier, durchdringt mein Inneres, versetzt mich in Schwingung und gibt mir Kraft für mein Sein und Tun. Willensstärke, Geduld, Gelassenheit, Bodenständigkeit sowie ein gutes Körpergefühl sind nur wenige Eigenschaften, welche mich durchs Ausüben von Yoga und Meditationen stärken!

**Gemeinsam führen wir Dich durch die Keltischen Bräuche und stellen Dir hier unsere ersten zwei Angebote vor:**

#### **Imbolc oder Latha na Brigid (1./2. Februar)**

Thema: Reinigung, Wurzelchakra, Naturerwachen

Das erwartet Dich beim Fruchtbarkeitsfest Imbolc:

Meditation à 30 Minuten am 01.02.22 (aufgezeichnet und während 24 Std. abrufbar)

Yoga-Lektion à 60 Minuten am 02.02.22, dito

Information zur Geschichte und Symbolik dieses Festes

Anleitung mit spezifisch ausgerichteten Impulsen für diese Tage

Anmeldung bis 29.01.2022

Kosten CHF 60.--

#### **Frühlings-Equinox (20./21. März)**

Thema: Frühlingsanfang, Fastenzeit

Das erwartet Dich beim Frühlingsfest Equinox:

Meditation à 30 Minuten am 20.03.22 (aufgezeichnet und während 24 Std. abrufbar)

Yoga-Lektion à 60 Minuten am 21.03.22, dito

Information zur Geschichte und Symbolik dieses Festes

Anleitung mit spezifisch ausgerichteten Impulsen für diese Tage

Anmeldung bis 15.03.2022

Kosten CHF 60.—

## **Anmeldung**

bitte per mail an [i.hartmann.trin@gmail.com](mailto:i.hartmann.trin@gmail.com) mit Angabe des gewünschten Brauches.

Jegliche Korrespondenz wird Dir per mail zugesandt.  
Bitte kontrolliere auch regelmässig Deinen Spam-Ordner.

Mindest-TeilnehmerInnen-Anzahl: 12 Personen

Die zu den Sonnen- und Mondfesten in Achtsamkeit vollzogenen Rituale haben eine unglaubliche Kraft und schenken uns Durchhaltevermögen, Freude und Seelenfrieden. Auch das Räuchern spielt eine wichtige Rolle in diesen Tagen.

**Bis bald, wir freuen uns auf Deine Teilnahme**

Carmen und Isabel