

FRÜHJAHRSTAG-UND-NACHT-GLEICHE - OSTARA - 20.03.2026



OSTARA



Wachstumsritual



# Jahreskreisfest Ostara

Frühjars-Äquinoktium  
Frühjars Tag-und-Nachtgleiche

Das Jahreskreisfest Ostara, wird zum Zeitpunkt der Frühjars-Tag-und-Nacht-Gleiche gefeiert, also wenn der Tag und die Nacht gleich lang sind. Dieses Jahr ist das am 20.03.2026.

Ostara ist ein Fest der Fruchtbarkeit und des Wachstums. Jetzt ist der Zeitpunkt des Säehens. Es ist ebenfalls der Zeitpunkt des astrologischen Neujahrs. Jetzt tritt die Sonne in das Sternzeichen Widder und der astrologische Tierkreis beginnt.

Es ist also ein Fest des Neubeginns, der (Wieder-)Geburt, der Fruchtbarkeit, des Wachstums.

Da Tag und Nacht sich an Ostara perfekt die Waage halten, ist es auch ein Fest, das uns an das Gleichgewicht in der Natur erinnert. Es gibt eine Zeit zum Ernten, es gibt eine Zeit zum Sähen, es gibt eine Zeit zum Feiern und es gibt eine Zeit für Einkehr.

Zur Tag-und-Nachtgleiche im Frühjahr und im Herbst werden wir jeweils daran erinnert.

Mit den Jahreskreisfesten feiern wir den Zyklus der Natur und jetzt dürfen wir sähen und uns auf das freuen, was kommt. Der Fokus wechselt von der Innenkehr des Winters, zur Tatkraft des Sommers.

Was du an Ostara tun kannst:

- Hole dir Zweige von z.B. Weide, Apfelbaum, Magnolie ins Haus
- Binde einen Ostara Kranz
- Laufe barfuß, umarme einen Baum, erde dich.
- Bemale Eier.
- Schreibe deine Ziele auf und verbinde dich mit deiner Vision.
- Kreiere ein Visionboard.
- Mache einen Frühjahrsputz - P.S. vergiss die Türen nicht!
- Reinige dein Zuhause mit Räucherwerk wie z.B. Rosmarin, Lavendel, Beifuß

# Journal zur Frühjahrs-Tag-und-Nacht-Gleiche

Ab heute werden die Tage wieder länger als die Nächte, die helle Jahreszeit beginnt und erinnert uns daran, dass wir uns jetzt voll ins Leben stürzen dürfen.

Es ist ein guter Zeitpunkt für einen Blick in die Zukunft, einen Status Quo mit deinen Träumen und Zielen, ins Embodiment kommen, umsetzen.

Auf den nächsten Seiten findest du Impulsfragen, die dich dabei unterstützen. Im Clearing und Healing wird das gefestigt, was du hier notierst. Sei ganz ehrlich mit dir. Du schuldest niemandem Rechenschaft, außer dir selbst. Niemand sonst liest das.



## Journal Impuls Hier und Jetzt

Was ist im Hier und Jetzt? Wie geht es dir?

Wie fühlst du dich? Was möchte gefühlt, gesehen werden?

---

---

---

---

# Journal Impulse Saat



Was möchtest du im Herbst ernten können?

Was darfst du dafür jetzt sähen?

---

---

---

Welche Ziele, Träume und Visionen sind dir dieses Jahr besonders wichtig? Was ist eine Sache, die du sofort dafür tun kannst?

---

---

---

Worauf freust du dich am meisten in den nächsten Wochen?

---

---

---


Wofür bist du gerade besonders dankbar?

---

---

---

# Journal Impulse Wachstum / Neubeginn



Welche Ziele und Visionen dürfen jetzt in die Umsetzung kommen?

---

---

---

Welchen konkreten Schritt der Umsetzung kannst du heute gehen?

---

---

---

Wie fühlen sich deine Ziele und Visionen in deinem Körper an?

---

---

---

Wie wäre dein Leben, wenn du dir erlauben würdest vollkommen über dich selber hinauszuwachsen?

---

---

---

# RUNE BERKANO



Die Rune Berkano steht für Wachstum, Fruchtbarkeit, Neuanfänge und Wiedergeburt. Sie kann dich unterstützen mit Optimismus und einem offenen Herzen durch transformative Phasen zu gehen.

Nutze diese Rune, wenn du ein neues Projekt startest, oder den Fokus auf dein spirituelles, geistiges Wachstum fokussieren möchtest. Dazu kannst du sie zum Beispiel ganz achtsam malen, während du den Ablauf deines Projekts visualisierst. Oder du kannst die Rune in eine Kerze ritzen bevor du sie anzündest. Oder mein Favorit: Male sie dir mit Kajal auf deine Haut. Fühle rein, was für dich passend ist.

