



IMBOLC *Guide*

DEIN LICHT WIEDERFINDEN
MIT DER HÜTERIN DES LICHTS



LISA MARIA GUNZENHEIMER



DEIN IMBOLC GUIDE FÜR MENTAL LOAD, ERSCHÖPFUNG & EINEN LEISEN NEUBEGINN

Imbolc ist kein „Neues Jahr, neue Ziele“-Fest.

Imbolc ist auch nicht der Moment, in dem plötzlich alles leicht wird.

Imbolc ist viel ehrlicher:

Es ist diese Zeit im Winter, in der du zum ersten Mal wieder spürst, dass da etwas in dir lebt.

Ein Funke. Ein Ja. Ein kleines inneres Licht.

Und oft ist dieses Licht nicht groß.

Es ist nicht spektakulär.

Es ist zart – wie ein Samen unter der Erde.

Wenn du in den letzten Wochen oder Monaten viel getragen hast – mental, emotional, organisatorisch – dann kennst du diesen Zustand: Der Kopf hört nicht auf. Gedanken kreisen. Du bist müde, aber innerlich angespannt. Du funktionierst. Du hältst. Du planst. Du vergisst. Du bist gereizt. Und irgendwann kommt der Moment, in dem du dich fragst:

„Wo bin eigentlich ich geblieben?“

Dieser Guide ist für dich, wenn genau das gerade dein Thema ist.

Nicht, weil mit dir etwas „falsch“ ist. Sondern weil dein System zu lange auf Empfang war – zu lange im Dauermodus.

Imbolc ist eine Einladung, aus diesem Zustand auszusteigen.

Nicht durch noch mehr Wissen.

Nicht durch noch mehr Selbstoptimierung.

Sondern durch Rückkehr.

von Herzen, Liga



IMBOLC

Das erste Jahreskreisfest des Jahres steht im Zeichen der Reinigung, des Loslassens und der Rückkehr des Lichts. Imbolc ist das erste von vier Mondfesten, welches wir zelebrieren.

Nach dem gregorianischen Kalender wird es heute vom 01. Februar auf den 02. Februar gefeiert. In manchen Regionen am 02. Februar. Er wird auch Brigid's Day, Mariä Lichtmess oder das Fest des Heiligen Brigid genannt.

Früher, als die Menschen nach dem Coligny – einem lunisolaren Kalender lebten – zelebrierten sie Imbolc vermutlich am zweiten Vollmond nach Yule.



IMBOLC ENERGIE

Imbolc war schon immer ein Fest des Neubeginns. Die Tage wurden wieder spürbar länger und so wurden früher auch die Fenster – die wegen des Winter verriegelt waren – wieder geöffnet und das ganze Haus mit Rauch gereinigt.

Es ist nicht nur ein Fest des Erwachens für die Natur – sondern es geht auch um das was in uns erwachen möchte. Die Samen stecken noch tief in der Erde und so auch in dir.

Alles was in diesem Jahr wachsen und erblühen soll, wächst langsam in dir heran. Ideen, Visionen. Es geht noch nicht darum sie in die Tat umzusetzen – dafür haben wir noch Zeit. Vielmehr sind es die Keime in dir, die du zunächst entstehen lassen darfst.

Diese Zeremonie lädt uns ein nochmals all das Erarbeitete aus der winterlichen Ruhephase zu überdenken und uns endgültig von dem zu lösen, was uns nicht dienlich ist.





DIE BEDEUTUNG VON IMBOLC

Imbolc ist ein Schwellenfest.

Ein Übergang. Ein Zwischenraum. Es liegt zwischen der Wintersonnenwende (Yule) und dem Frühlingsbeginn (Ostara)

- Wintersonnenwende (ca. 21.12.)
- Frühlings-Tagundnachtgleiche (ca. 20./21.03.)

Es ist das Fest des ersten Lichts – das Licht, das zurückkommt, obwohl es draußen noch kalt ist.

Das Leben beginnt sich zu regen, lange bevor es sichtbar wird.

Imbolc erinnert dich an etwas Wichtiges:

- ✦ Nicht alles muss schon blühen, um echt zu sein.
- ✦ Nicht alles muss sichtbar sein, um zu wachsen.

Es ist ein Fest der Hoffnung, des Neubeginns, der Wiedergeburt und der Reinigung – es lädt dich ein, das Alte loszulassen und Platz für Neues zu schaffen.

Es ist das Fest der inneren Flamme.

Und hier begegnen wir Brigid.



BEDEUTUNG IMBOLC

Traditionell wurde Imbolc zu Ehren der Göttin Brigid gefeiert, die für Inspiration, Heilung und Kreativität steht.

Aber sie ist noch viel mehr...

Sie ist eine Kraft, die man spürt, wenn man an einer Schwelle steht:

zwischen alt und neu, zwischen müde und bereit, zwischen „ich kann nicht mehr“ und „ich will wieder“.

Brigid wird oft mit Feuer verbunden – und das trifft es.

Aber nicht das Feuer, das brennt, um gesehen zu werden.

Nicht das Feuer, das alles niederreißt.

Ich meine ein anderes Feuer:

das Feuer, das wärmt. das nährt,

das Feuer, das hält.

das Feuer, das dich zurück in dich selbst bringt, wenn du dich verloren hast.

Dieses Feuer ist wie eine Erinnerung im Körper:

Du musst nicht härter werden, um weiterzumachen.

Du musst wieder näher zu dir kommen.

BRIGID HÜTERIN DES FEUERS & DES LICHTS

Sie hat viele Namen, diese Göttin, und in allen schwingt das Licht mit. Ihr Name steckt auch im englischen Wort für strahlend, hell = bright. Und sie klingen mit in den Namen von Bregenz, Brigg und Burgund.

Als Muttergöttin war sie Schutzherrin von Vieh und Ernte und hat den Menschen alles beigebracht, was sie zum Leben brauchten.

So kannst du sie während der Schwellenzeit begrüßen:

*„Brigid, Hüterin meines inneren
Feuers, beschütze mein Licht, wenn
ich müde werde. gib mir Klarheit,
wenn ich mich verliere. Und Wärme,
wenn das Leben zu kalt ist.
Ich beginne neu – leise, echt und in
meinem Tempo.“*



HEIMLICHE MEDIZIN

Und vielleicht ist genau das die heimliche Medizin von Imbolc – besonders, wenn du mental load kennst. Denn mental load ist nicht nur „viel zu tun“.

Es ist dieses dauernde Mitdenken.

Dieses Nie-richtig-aus-sein.

Dieses Gefühl, dass dein Inneres permanent auf Empfang ist, selbst wenn du längst müde bist.

Imbolc ist die Gegenbewegung dazu.

Imbolc ist das Zurückholen deiner Energie aus tausend offenen Tabs im Kopf.

Imbolc ist das Entwirren.

Imbolc ist das leise „Nein“, das dich schützt. Und das sanfte

„Ja“, das dich wieder zu dir führt. Und dann – erst dann – entsteht wieder Raum für deinen Samen.

Nicht für 20 Ziele.

Nicht für einen perfekten Plan. Sondern für genau eine Sache, die in dir wachsen darf.

Eine Sehnsucht. Eine Richtung. Ein Gefühl von: So soll sich mein Jahr anfühlen.

Wenn du diesen Guide liest, dann nicht, um dich zu optimieren.

Sondern um dich zu erinnern. An dein Licht.

An deine Kraft.

Und an den Teil in dir, der noch weiß, wer du bist –

auch wenn du ihn eine Weile übertönt hast.



RITUALE ZU IMBOLC





Lichtritual

- Zünde bei Vollmond eine Kerze an und stelle sie auf deine Fensterbank. Streue Salz um die Kerze herum, denn das vertreibt negative Energien und lasse die Kerze unter Beobachtung vollständig abbrennen. Am nächsten Morgen gibst du das Salz und den Rest des Wachses an die Erde zurück.

Loslassritual

- Schreibe alles auf, was Du loslassen möchtest, und verbrenne den Zettel in einem feuerfesten Gefäß.

Kerzenweihe

- Weihe deine Kerze, die dich bei all den Jahreskreisfesten über das Jahr begleiten darf. Zünde eine weiße oder gelbe Kerze an, um Brigid willkommen zu heißen. Sprich gerne folgende Affirmation: Ich lade neue Energie und Inspiration in mein Leben ein.

Räuchern

- Nutze dafür heimische Kräuter wie Lavendel, Salbei, Beifuß oder Wacholder und räuchere dein Heim.

Altar

- Gestalte dir einen eigenen Imbolc Altar. Dafür eignen sich frische Blumen, Farben, eine besondere, bunte Imbolc Kerze, alles was für dich Erblühen und Erwachen symbolisiert darf mit auf deinem Imbolc Altar.

IMBOLC



OLE



SALBEI

Das Öl der Klarheit und Vision

Dieses Öl vertreibt Dunkelheit und Illusionen in deinem Leben und kann während deiner Heilungsreise sehr hilfreich sein. Es hilft dir dabei, deine Träume zu visualisieren und eignet sich auch hervorragend um dein Zuhause zu räuchern. Es vertreibt nämlich auch negative Energie.



PETITGRAIN

Das Öl der Abstammung

Wir alle tragen einen Teil unserer Ahnen in uns und dieses Öl hilft uns dabei das Gute, das wir von unseren Ahnen geerbt haben wertzuschätzen. Es ist zudem ein Öl der Dreifaltigkeit gemeinsam mit Orange und Neroli – womit wir die heilige Brigid ehren können.



MELISSE

Das Öl des Lichts

Dieses zauberhafte Öl erinnert dich daran, wer du wirklich bist und weshalb du auf diese Erde gekommen bist. Durch das intensive Licht von Melisse und ihrer hohen Schwingung kannst du deine negativen Emotionen einfacher loslassen und dich deinem inneren Licht zuwenden.



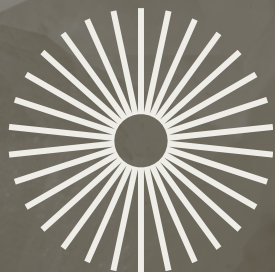
WACHOLDER

Das Öl der Nacht

Auch wenn die Tage länger werden bewegen wir uns noch recht langsam Richtung Frühling. Die Dunkelheit konfrontiert uns auch mit unseren eigenen Schattenseiten. Wacholder hilft dir dabei, dich deinen Ängsten zu stellen. Und zu erkennen, dass es ohne Dunkelheit kein Licht gibt. Auch dieses Öl eignet sich wunderbar zum Räuchern.



KRISTALLE ZU IMBOLC



IMBOLC ✦ KRISTALLE



Amethyst bringt dein Nervensystem zurück in die Stille, damit aus Überforderung wieder Intuition werden kann.



Bergkristall klärt das innere Rauschen, damit du wieder erkennst, was wirklich deins ist – und was du nur trägst.



Mondstein hilft dir, weich zu werden ohne dich zu verlieren, und dich im Übergang wieder heimisch in dir zu fühlen.



Citrin weckt dein inneres Licht, wenn du dich müde und leer fühlst, und macht aus „ich muss“ wieder „ich kann“.



Heliotrop erdet dich, wenn dein Kopf brennt, und erinnert dich daran, dass du dich nicht beweisen musst, um sicher zu sein.





IMBOLC ✦ KRISTALLE

„Lemurian Quarz erinnert dich an das, was du längst bist – damit dein Neubeginn nicht aus Druck entsteht, sondern aus Wahrheit.“



Lemurian Quarz ist nicht der Stein, der dich antreibt.
Er ist der Stein, der dich zurückruft.
Viele beschreiben ihn als Träger eines alten Bewusstseins – wie eine leise Erinnerung daran, dass du mehr bist als dein Alltag, deine To-do-Liste und dein Funktionieren.
Nicht als etwas, das du im Außen finden musst, sondern als etwas, das längst in dir liegt.

Die feinen Linien, die man oft auf Lemurian-Kristallen sieht, wirken wie Spuren – als hätte dieser Kristall im Wachstum etwas mitgeschrieben, das du nicht mit dem Kopf verstehen musst. Sondern mit dem Körper.

Lemurian bringt dich an einen Punkt, an dem du nicht „mehr“ brauchst – sondern weniger Lärm.
Er unterstützt dich dabei, aus mentaler Überlastung auszusteigen und wieder zu spüren, was wirklich wichtig ist.

Für Imbolc ist er ein mächtiger Begleiter, weil er dich nicht in den Neuanfang drückt – sondern den Samen in dir freilegt.
Den Teil, der auch im Winter noch lebt.
Den Teil, der noch weiß, wer du bist.



HÖRST DU DEN RUF DER HEILIGEN BRIGID?

Wenn du tiefer gehen möchtest – und diese Schwellenarbeit nicht nur lesen, sondern wirklich fühlen willst – dann lade ich dich ein in meine *Imbolc Kristall-Klangreise*.

01.02.2026 via Online Seminar (Zoom)

19:30 Uhr

Es wird auch eine Aufzeichnung geben

Ein Abend zum Ankommen, Loslassen und Wiederfinden.

Du musst nichts leisten. Du darfst einfach sein.

Und während die Klänge durch dich fließen, setzen wir gemeinsam den Samen für das, was in dir dieses Jahr erwachen will.

**Klicke auf den unteren Link, um mehr über unsere
Jahreskreisfeste Zeremonien zu erfahren.**

<https://stardustandcrystals.de/collections/jahreskreisfeste>



Ich bin *Lisa* – Botschafterin ätherischer Öle & Kristalle – und *Hüterin von Ritualen*



Wenn dein Nervensystem zur Ruhe kommt, erinnert sich deine Seele wieder.

Meine Reise begann nicht mit einem perfekten Plan – sondern mit einem Gefühl. Mit dieser tiefen Sehnsucht nach einem Leben, das sich wieder nach mir anfühlt: naturnah, frei, verbunden, echt.

Heute begleite ich Frauen zurück in ihre innere Ruhe, in ihre Intuition und in ihre Kraft – nicht durch „noch mehr Wissen“, sondern durch Verkörperung: mit Kristallen, ätherischen Ölen, Klang, Jahreskreis-Ritualen und einem Raum, in dem du nichts leisten musst.