

Elodie Fallant

MAGISCHE
Adventszeit

© 2022 des Titels »Magische Adventszeit« von Elodie Fallant (ISBN 978-3-7474-0481-2) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Willkommen

Die Vorweihnachtszeit hat seit jeher eine magische Aura. Draußen brennen Lichter, es riecht nach gebrannten Mandeln, ein Hauch von Schnee liegt in der Luft und wir beginnen, uns auf eine ruhige und besinnliche Zeit vorzubereiten. Auch wenn Weihnachten kein klassisches Fest der Hexen ist, ist es doch eine schöne Möglichkeit, sich zurückzuziehen und sich für die Magie um uns herum zu öffnen.

Daher findest du hinter jedem Türchen eine kleine magische Inspiration, ein Ritual, einen Zauber oder ein Rezept – Dinge, die dir als erfahrene oder angehende Hexe eine zauberhafte Adventszeit bescheren. Denn wer weiße Magie ausübt, braucht nicht zwingend einen Zauberhut und Zauberstab. Magie hat oftmals weniger mit übersinnlichen Dingen zu tun, als vielmehr damit, Positives zu bewirken. Unsere Gedanken sind es, die die Kraft haben, unsere Welt um uns herum zu beeinflussen. Es ist nicht der Zauberspruch, der die Magie bewirkt, sondern dein Geist und die Energie um dich herum. Lerne, dich mit der Magie zu verbinden, und werde so zu einer wahren Hexe, die Gutes bewirkt – für dich und für alles um dich herum.



© 2022 des Titels »Magische Adventszeit« von Elodie Fallant (ISBN 978-3-7474-0481-2) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2022 des Titels »Magische Adventszeit« von Elodie Fallant (ISBN 978-3-7474-0481-2) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Positive Energie

Für eine Hexe ist es besonders wichtig, positive Schwingungen zu haben und die Energie um sich herum für sich zu nutzen. Doch in der Vorweihnachtszeit kann es manchmal passieren, dass wir vor lauter Geschenkekaufen und Weihnachtsvorbereitungen etwas gestresst und schlecht gelaunt sind. Dieses kleine Zauberritual hilft dir dabei, deine positive Energie aufzuladen und gute Laune zu bekommen.



SO GEHT'S:

1. Suche dir eins deiner liebsten Gute-Laune-Tanzlieder heraus, ein Lied, das dich auf Anhieb zum Wippen bringt und dir ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Vielleicht ist es »Happy«, »You Can Call Me Al« oder »Halo«? Schalte das Lied ein und drehe die Musik laut auf.
2. Schließe nun deine Augen und lächle. Auch wenn dir noch nicht danach ist, ziehe die Mundwinkel nach oben und beginne, deine Beine auszuschütteln. Schwinge deine Arme und lasse deinen Kopf kreisen. Schüttele deine ganzen Glieder und spüre, wie die Energiewellen der Musik durch deinen Körper strömen.
3. Dein Gehirn beginnt nun, Endorphine auszustoßen und schickt die Meldung, dass du glücklich bist. Dein Körper spürt es, bevor du es richtig verstehst.
4. Bewege dich frei zur Musik und lasse alles raus. Tanze, schwinge, schüttele dich. Und vergiss das Lächeln dabei nicht!



© 2022 des Titels »Magische Adventszeit« von Elodie Fallant (ISBN 978-3-7474-0481-2) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2022 des Titels »Magische Adventszeit« von Elodie Fallant (ISBN 978-3-7474-0481-2) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Verbinde dich mit der Magie

Bevor du anfängst, in die Magie einzutauchen und deine Zauber zu praktizieren, ist es wichtig, dass du deinen Geist beruhigst, deine Intention stärkst und dich an einen Ort begibst, der dich für die Magie empfänglich macht und dich mit der Natur verbindet. Die folgende Übung hilft dir, diesen Ort zu erreichen und deine guten Absichten zu bestätigen.

DU BENÖTIGST:

- ★ eine weiße Kerze
- ★ ein Feuerzeug oder Streichhölzer

SO GEHT'S:

1. Begib dich an einen ruhigen Ort und setze dich im Schneidersitz auf den Boden.
2. Zünde die Kerze an, stelle sie vor dir ab und lege deine Hände locker auf deinen Knien ab.

3. Schließe deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Atme ruhig ein und aus und spüre, wie sich dein Körper beruhigt. Nimm bewusst wahr, wie sich dein Körper mit dem Boden verbindet und sich die Energie der Erde langsam in dir ausbreitet.
4. Sprich nun laut oder in Gedanken folgende Worte:

*Meine Seele ist mit der Natur verbunden.
Ich zeige ihr meine guten Absichten,
ich ehre die sichtbaren und unsichtbaren Wesen,
ich bringe Gutes für sie und alle um mich herum.*



5. Bleibe noch einen Moment lang in der Stille sitzen und spüre in dich hinein. Öffne dann deine Augen und lösche die Kerze.
6. Du kannst diese Übung immer durchführen, bevor du einen Zauber sprichst oder du dich mit der heiligen Natur verbinden willst.



© 2022 des Titels »Magische Adventszeit« von Elodie Fallant (ISBN 978-3-7474-0481-2) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2022 des Titels »Magische Adventszeit« von Elodie Fallant (ISBN 978-3-7474-0481-2) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Kleine weihnachtliche Achtsamkeitsübung

Das Weihnachtsfest rückt immer näher und du spürst, dass Liebe in der Luft liegt. Es ist dieser wunderbare Zeitraum, in dem es abends überall um dich herum leuchtet und es sich manchmal anfühlt, als würde die Zeit stillstehen. Nutze den Tag, um es dir zu Hause gemütlich zu machen. Für deine magische Praxis benötigst du Energie und positive Gedanken. Diese kleine Achtsamkeitsübung hilft dir, dich mit deinen Sinnen zu verbinden und dich für die magische Welt zu öffnen.



DU BENÖTIGST:

- ★ einen selbst gebackenen Keks oder Dominostein oder etwas anderes Süßes, auf das du gerade Lust hast
- ★ optional: eine Kerze und ein Feuerzeug oder Streichhölzer

SO GEHT'S:

1. Setze dich bequem an einem ruhigen Ort hin. Mache es dir gemütlich und zünde vielleicht eine Kerze an.
2. Nimm nun den Keks in die Hand und betrachte ihn von allen Seiten, statt ihn einfach zu essen. Rieche daran, spüre, wie er sich in deiner Hand anfühlt. Riecht er nach Vanille und Zimt oder nach deiner Kindheit? Nach köstlicher Schokolade?
3. Beiße nun mit viel Genuss und Achtsamkeit ein kleines Stück ab und lasse es dir auf der Zunge zergehen. Schmecke jede einzelne Nuance und versuche, dich voll auf den Geschmack und die Textur in deinem Mund zu konzentrieren.
4. Iss den Keks bewusst und achtsam auf und merke, wie sich deine Sinne dadurch stärken. Vielleicht schmecken deine Speisen und Getränke nun völlig anders.

Wiederhole diese Übung gern immer mal wieder mit anderen Lebensmitteln und lerne so, deine Sinne für die natürliche Welt um dich herum zu stärken.



© 2022 des Titels »Magische Adventszeit« von Elodie Fallant (ISBN 978-3-7474-0481-2) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2022 des Titels »Magische Adventszeit« von Elodie Fallant (ISBN 978-3-7474-0481-2) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Reflexion zur Weihnachtszeit

Die Praxis einer Hexe besteht nicht nur aus Zaubersprüchen und magischen Rezepten. Vielmehr geht es darum, dich mit deinem Inneren und der Natur zu verbinden. Nutze die besinnliche Adventszeit, um dir etwas Ruhe zu schenken und dir die Zeit zu geben, tief in dich hineinzuschauen.

DU BENÖTIGST:

- ★ eine Kerze
- ★ ein Feuerzeug oder Streichhölzer
- ★ ein Blatt Papier
- ★ einen Stift

SO GEHT'S:

1. Ist dein Leben oft hektisch und voller Termine? Dann nimm dir heute 15 Minuten Zeit für dich.
2. Setze dich an einen Ort, an dem du ungestört bist.
3. Zünde eine Kerze an und nimm ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand. Beantworte die folgenden Fragen in Ruhe und schreibe die Antworten auf.



*Worauf bist du in deinem Leben besonders stolz?
Wann warst du das letzte Mal so richtig glücklich?
Wenn du dir einen Wunsch – egal wie unrealistisch –
erfüllen könntest, welcher wäre es?*



Nutze auch gern die nächsten Adventstage, um dir über diese Fragen Klarheit zu verschaffen.