



Printausgabe 12,50 €  
digitale Ausgabe 5,00 €

# HEXENPOST

März 2025

Energiearbeit:  
Kraft für dich und  
deine Ziele

Ostara -  
Zeit für den Neustart

Portrait: Patrizia  
Stabile -  
Fotografin

Frühlingskräuter  
für die Hausapotheke

# Zum Geleit

**Liebe Leserinnen und Leser der HEXENPOST!**

Ostara kommt. Ein Frühlingsfest, dass auf die eine oder andere Art weltweit gefeiert wird. Hier zeigen sich die Macht und die Kraft der Natur, denn das Fest ist nirgendwo belegt oder nachgewiesen. Es gibt zwar viele Legenden und auch moderne Fake News dazu, aber nichts davon hält einer echten Überprüfung stand. Das ist anders als bei Samhain, Jul oder Beltane.

Innerlich fühlen wir, dass die Zeit zum Feiern gekommen ist. Lasst es uns tun, voller Freude und Überzeugung, dass es weitergeht. Ebenso sah es wohl Felix Dahn vor etwa 100 Jahren, als er mit einem Gedicht die Göttin Ostara anbetet.

Stefanie

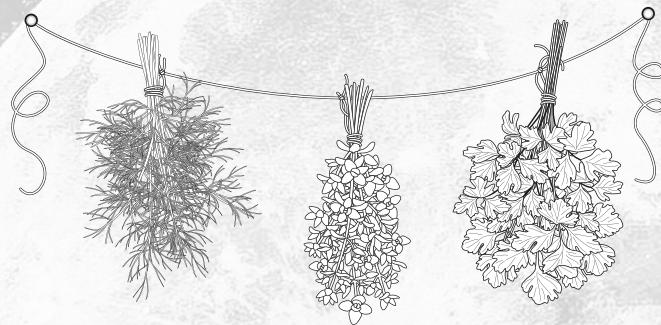
## *Ostara*

*Gute Göttin, du vom Aufgang,  
Gabenreiche, du bist da!  
Und wir grüßen dich mit Andacht,  
Gute Göttin Ostara!  
Aus dem fernen Sonnenlande,  
draus der Väter Wandlung brach,  
ziehst du jährlich ihren Enkeln  
in des Nordens Wäldern nach.  
Längst begraben ist der letzte,  
der dort deine Säulen sah,  
doch wir wissen's noch: - vom Aufgang  
sind auch wir, wie Ostara.  
Rüttelt hier die Eichenwälder  
mondenlang der Sturm und Frost,  
klingen an dem Herd uns wieder  
Märchen alt aus goldnem Ost.  
Und wir haben's nicht vergessen  
und in Sagen tönt es nach,  
wie der Ahn an blauen Strömen  
wunderschöne Blumen brach.*

**IMPRESSUM:**

Herausgegeben von TextSchmiedeSchmidt  
info@texttime.de  
Textschmiede-schmidt.de

Redaktion:  
Stefanie Glaschke  
stefanie@hexenpost.com  
hexenpost.com  
Copyright 2025



Für unverlangt gesendete Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen. Kein Hinweis in der Hexenpost ist als Heilungsversprechen, Diagnose oder ähnliches zu verstehen.

# Die Hexenschule der Hexenpost

- persönliche Betreuung
- Gemeinschaft

gewinne

- Selbstvertrauen
- Selbstwertgefühl
- Selbstbestimmung

durch deine eigene innere Stärke und empathisches Coaching

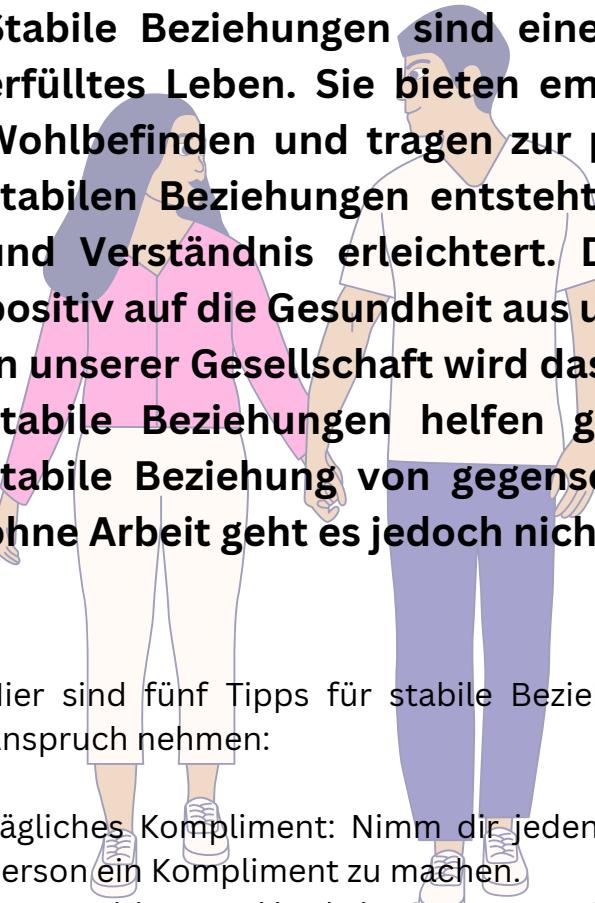
A promotional image for the Hexenschule der Hexenpost. It features a dark, smoky background with a bright, glowing central light source. The text "FINDE DEINE KRAFT" is prominently displayed in the center. Below it, the text "Entdecke das alte Wissen in dir und lerne, es zu nutzen." is visible. At the bottom, there is a callout box with the text "12 Lektionen", "12 Monate flexibles Lernen", and "12 Monate individuelle Betreuung".

**monatlich 9,90 Euro,  
jederzeit kündbar!**

# Inhaltsverzeichnis

Das 5 X 5 stabiler Beziehungen.....	5
<b>Frühlingskräuter für die Hausapotheke.....</b>	<b>6</b>
Tradwifes.....	14
<b>Portrait: Patrizia Stabile - Fotografin.....</b>	<b>20</b>
Ostara und das Welten-Ei.....	24
Finn und das magische Ei.....	28
<b>OSTARA.....</b>	<b>29</b>
OSTARA - Das Ritual.....	32
Brief von einer, die vorausgegangen ist.....	37
Gebet an die Natur.....	39
<b>Energiearbeit:</b>	
<b>Kraft für dich und deine Ziele.....</b>	<b>40</b>
Horoskop März.....	44
Knotenmagie.....	46
Hexenflasche.....	47

# Das 5 X 5 stabiler Beziehungen



**Stabile Beziehungen** sind eine wesentliche Grundlage für ein erfülltes Leben. Sie bieten emotionalen Rückhalt, fördern das Wohlbefinden und tragen zur persönlichen Entwicklung bei. In stabilen Beziehungen entsteht Vertrauen, das Kommunikation und Verständnis erleichtert. Diese Verbindungen wirken sich positiv auf die Gesundheit aus und können Stress reduzieren. In unserer Gesellschaft wird das Problem Einsamkeit größer. Nur stabile Beziehungen helfen gegen diese Gefahr. Dabei sind stabile Beziehungen von gegenseitiger Sympathie geprägt. Ganz ohne Arbeit geht es jedoch nicht.

Hier sind fünf Tipps für stabile Beziehungen, die täglich nur fünf Minuten in Anspruch nehmen:

**Tägliches Kompliment:** Nimm dir jeden Tag fünf Minuten Zeit, um der anderen Person ein Kompliment zu machen.

**Gegenseitige Dankbarkeit:** Sag am Ende des Tages einer Person, wofür du ihr dankbar bist. Dies fördert positive Gedanken und Wertschätzung in der Beziehung. Nimm dann auch an, was die andere Person dir sagt.

**Kurze Botschaft an dich selbst:** Verwende die folgende Affirmation: Ich bin mir wichtig. \_\_\_ ist mir wichtig. Unsere Verbindung ist mir wichtig.

**Aktives Zuhören:** Auch in Gesprächen, die nicht länger als fünf Minuten dauern, höre aktiv zu. Bestätige das Gesagte und stelle Nachfragen, um dein Interesse zu zeigen.

**Gemeinsame Pause:** Verbringt täglich fünf Minuten schweigend miteinander, ohne Ablenkungen. Das kann ein kurzer Spaziergang oder einfach das Sitzen in Ruhe sein, um den Moment zu genießen.

Diese kleinen, regelmäßigen Gesten tragen erheblich zur Stabilität von Beziehungen bei. das gilt in Partnerschaften, zwischen Eltern und Kindern und auch in anderen Lebensbereichen.

# Frühlingskräuter für die Hausapotheke



Der Frühling bringt nicht nur blühende Blumen und steigende Temperaturen, sondern auch eine Vielzahl an wohltuenden Kräutern. Frühlingskräuter sind eine großartige Bereicherung für unsere Küche und echte Helfer für Körper und Geist. Hier erfährst Du, welche Kräuter besonders heilende Eigenschaften haben und wie Du sie nutzen kannst. Wichtig ist, dass die Kräuter nicht an viel befahrenen Straßen gesammelt werden. Wer die Frische und Kraft der Frühlingskräuter das ganze Jahr über nutzen will, kann sie auf Vorrat sammeln. Getrocknet halten sich die Wirkungen bis zum nächsten Frühjahr, wenn die Kräuter kühl und trocken sowie dunkel gelagert werden.



Bärlauch findet man im Wald. Ein starker Knoblauchgeruch zeigt an, dass das Frühlingskraut in der Nähe ist. Achtung! Bärlauch darf nur für den Eigenbedarf gesammelt werden. In Naturschutzgebieten ist das Sammeln ganz verboten. An anderen Orten gilt in den meisten Bundesländern, dass die Menge eines Handstraußes nicht überschritten werden darf.

Stefanie Glaschke und Ralf Schmidt

# MEDAS

## Die Glücksformel

### Glück kann man lernen



Dein Trainingsprogramm  
für eine glückliche  
Zukunft

**Das Trainingsbuch mit Übungen und  
Anleitungen für dein persönliches Glück!  
Inklusive Trainingsplan und Journal  
Taschenbuch 300 Seiten, 19,90 Euro, auch im  
Hexenshop erhältlich**

## Bärlauch

Bärlauch wird oft als "Wilder Knoblauch" bezeichnet und ist bekannt für seine antibakteriellen und antifungalnen Eigenschaften. Er enthält viele Vitamine, besonders Vitamin C, und Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium. Die regelmäßige Einnahme von Bärlauch kann das Immunsystem stärken, die Durchblutung fördern und den Blutdruck regulieren. Verwendet werden die grünen Pflanzenteile.

### Bärlauchpesto

Zutaten:

- 100 g frischer Bärlauch
- 50 g geriebener Parmesan
- 50 g Nüsse (z.B. Walnüsse oder Pinienkerne)
- 100 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Bärlauch waschen und grob hacken.
2. Alle Zutaten in einem Mixer oder mit einem Pürierstab gut vermischen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In ein Glas abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Das Pesto passt perfekt zu Pasta oder auf Brot.



## Löwenzahn

Löwenzahn ist eine wahre Heilpflanze. Seine Blätter sind reich an Vitaminen A, C und K sowie an Mineralstoffen wie Kalzium und Kalium. Löwenzahn wirkt entgiftend, unterstützt die Leberfunktion und fördert die Verdauung. Er hat auch entzündungshemmende Eigenschaften und kann bei Hautbeschwerden helfen. Verwendet werden Wurzel und Blätter.

### Löwenzahn-Salat

Zutaten:

- 150 g frische Löwenzahnblätter
- 1 Apfel, gewürfelt
- 30 g Feta, zerbröselt
- 1 Handvoll Walnüsse, grob gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Löwenzahnblätter gründlich waschen und grob schneiden. In einer Schüssel die Löwenzahnblätter, Apfel, Feta und Walnüsse vermengen. Olivenöl und Apfelessig darüber geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gut vermengen und servieren – ein frischer und gesunder Salat!

## Magischer Kräutertipp

In Räucherungen für Kraft und Energie machen sich die Frühlingskräuter besonders gut. Brennnessel, Gänseblümchen und Löwenzahn, zusammen mit Weihrauch und Muirapuama ergeben eine kraftvolle Räuchermischung, die Stärke und Wehrhaftigkeit verleihen kann.



### Brennnessel

Brennnesseln sind reich an Vitaminen (insbesondere Vitamin C und B-Vitamine), Mineralien (wie Eisen und Kalzium) und Antioxidantien. Sie haben eine entwässernde Wirkung, die bei Allergien und Hautproblemen unterstützend wirkt. Brennnesseln können auch den Stoffwechsel anregen und sind gut für die Haar- und Hautgesundheit. Schwangere sollten vor dem Verzehr ihren Arzt fragen.

### Brennnesselsuppe

Zutaten:

- 200 g frische Brennnesseln (handschuhgeschützt pflücken)
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Kartoffeln, gewürfelt
- 750 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 100 ml Sahne (optional)

Zubereitung:

1. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.
2. Die gewürfelten Kartoffeln hinzufügen und kurz mitdünsten.
3. Die Brühe dazugießen und alles zum Kochen bringen.
4. Die Brennnesseln hinzufügen und etwa 10 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
5. Mit einem Pürierstab die Suppe pürieren. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Sahne verfeinern.



## Gänseblümchen

Gänseblümchen sind nicht nur hübsch, sondern auch sehr gesund. Ihre Blüten enthalten wichtige Vitamine und helfen, das Immunsystem zu stärken. Gänseblümchen können zur Linderung von Entzündungen und bei Hautirritationen eingesetzt werden. Der Tee wirkt mild beruhigend und kann bei Magenbeschwerden helfen.



### Gänseblümchen-Teesmoothie

Zutaten:

- 1 Handvoll frische Gänseblümchen
- 1 Banane
- 1 Tasse Hafermilch (oder andere Pflanzenmilch)
- 1 EL Honig (optional)
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren.
2. In ein Glas gießen, eventuell mit Gänseblümchen dekorieren und kalt servieren. Ein erfrischender und nährstoffreicher Smoothie!

***Schafgarbe im Leib, tut wohl jedem Weib.  
(Volksgrut)***

## Schafgarbe

Die Schafgarbe wird traditionell zur Linderung von Menstruationsbeschwerden und zur Unterstützung der Wundheilung verwendet. Sie enthält Flavonoide, die entzündungshemmend wirken. Schafgarbe kann auch bei Verdauungsproblemen und zur Beruhigung der Nerven hilfreich sein. Verwendet werden Blüten und Blätter.



### Schafgarbentee

Zutaten:

2 TL getrocknete Schafgarbenblüten (oder 5-10 frische Blätter)  
250 ml heißes Wasser

Honig oder Zitronensaft zum Verfeinern (optional)

Zubereitung:

Die Schafgarbe in eine Teetasse geben.

Das heiße Wasser darüber gießen und 5-10 Minuten ziehen lassen.

Nach Belieben mit Honig oder Zitronensaft verfeinern und genießen. Ideal bei kleinen Beschwerden



## Birke

Birkenblätter sind reich an Flavonoiden und Vitaminen, die eine entgiftende Wirkung haben. Sie unterstützen die Nierenfunktion und fördern die Ausscheidung von Giftstoffen. Birke hat auch entzündungshemmende Eigenschaften und kann bei Rheuma und Gicht helfen.

### Birkenblätter-Tee

#### Zutaten:

**2 TL getrocknete Birkenblätter (oder 5-10 frische Blätter)**

**250 ml heißes Wasser**

**Honig oder Zitronensaft zum Verfeinern (optional)**

#### Zubereitung:

**Die Birkenblätter in eine Teetasse geben.**

**Heißes Wasser darüber gießen und 5-10 Minuten ziehen lassen.**

**Nach Belieben süßen und genießen. Dieser Tee wirkt entschlackend und unterstützend für die Nieren!**

*„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“  
(Sebastian Kneipp)*

### Spitzwegerich

Spitzwegerich wirkt entzündungshemmend und ist bekannt für seine positive Wirkung bei Atemwegserkrankungen. Die Blätter können die Schleimhäute beruhigen und Husten lindern. Spitzwegerich ist auch reich an Antioxidantien, die das Immunsystem stärken und die Wundheilung unterstützen.



### Spitzwegerich-Honig-Spread

#### Zutaten:

- 1 Handvoll frische Spitzwegerichblätter
- 200 g Frischkäse
- 2 EL Honig
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### Zubereitung:

1. Spitzwegerichblätter waschen, trocknen und fein hacken.
2. Frischkäse, Honig, Zitronensaft und die gehackten Blätter in einer Schüssel gut vermengen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dieser Aufstrich passt perfekt auf Brot oder Knäckebrot.

## Gundermann

Gundermann hat eine lange Tradition in der Volksmedizin. Er wirkt entzündungshemmend und kann die Atemwege unterstützen. Zudem hat Gundermann eine entgiftende Wirkung und verbessert die allgemeine Gesundheit durch die Bereitstellung von Vitaminen und Mineralstoffen.



## Gundermann-Risotto

Zutaten:

- 200 g Risottoreis
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 Handvoll frischer Gundermann, grob gehackt
- 50 g Parmesan, gerieben
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin glasig dünsten.
2. Den Risottoreis hinzufügen und kurz anschwitzen.
3. Nach und nach die Gemüsebrühe hinzufügen, dabei regelmäßig umrühren.
4. Nach etwa 20 Minuten, wenn der Reis al dente ist, den Gundermann und den Parmesan unterrühren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Hintergrund-Foto: Creative Commons- Lizenz „[Agnieszka Kwiecień, Nova](#) – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“



# Aus dem Hexenshop: hexenpost.com

## Altarzubehör



### Kelch Jungfrau, Mutter, Greisin - Die drei Nornen

Ritualkelch (Polyresin) mit herausnehmbarem Einsatz aus Edelstahl zum leichteren Reinigen. Ritualkelche sind Bestandteil eines Altars. Sie stehen als Symbol für die weibliche Kraft und das Element Wasser.

Maße: 20,5 cm hoch, 9,5 cm Durchmesser

**35,90**



Altarkelch aus Holz mit Pentagramm, handgearbeitet aus Holz mit drei eingeschnitzten Pentagrammen.

Ritualkelche sind Bestandteil eines Altars. Sie stehen als Symbol für die weibliche Kraft. Der Kelch steht für das Element Wasser.

Durchmesser 9 cm, 15 cm hoch

**25,90**



**Teelichtgläser 4 Elemente Set**, für den Altar und zur Meditation.

Maße: 6 cm hoch, 5 cm Durchmesser



**Setpreis 9,90**

Schwarzes Altartuch mit goldenem Pentagramm aus Baumwollmischgewebe, waschbar mit 40°.

Ein Altartuch dient dazu, den Altar zu bedecken. Es ist dabei sowohl ein Zeichen der Ehrfurcht als auch Schmuck und Schutz des Altars und der magischen Gefäße.

Maße: 45 cm x 45 cm

**9,90**

Material: 50% Baumwolle, 50% Polyester



Ein Altar wird mit Liebe und Achtsamkeit gestaltet. Das Ritual findet innerhalb eines Schutzkreises statt, das entweder meist aus Salz oder einer Athame gezogen wird. Auf dem Altar befinden sich mindestens je ein Symbol für jedes der vier Elemente Feuer, Wasser, Erde, Luft. Im Hexenshop auf Hexenpost.com gibt es viele weitere Gegenstände für deinen Altar. Vielleicht hast du auch Lust, deine magischen und Rituallen Fähigkeiten in der Hexenschule zu erweitern. Magie entwickelt sich in Gemeinschaft besonders gut.



**FINDE DEINE KRAFT**

Entdecke das alte Wissen in dir und lerne, es zu nutzen.

12 Lektionen  
12 Monate flexibles Lernen  
12 Monate individuelle Betreuung

# Tradwives (Traditional traditionelle Ehefrauen) - Was hinter dem Trend steckt

Tradwives, ein Begriff, der für traditionelle Ehefrauen steht, beschreibt Frauen, die sich bewusst für eine Rolle entschieden haben, in der sie sich auf familiäre Werte und traditionelle Geschlechterrollen konzentrieren. Diese Bewegungen sind oft geprägt von einem Fokus auf Haushalt, Kindererziehung und die Unterstützung des Partners in seiner Karriere. In der heutigen Gesellschaft, die von Vielfalt und unterschiedlichen Lebensmodellen geprägt ist, weckt das Konzept der Tradwives sowohl Interesse als auch kritische Diskussionen.

Besonders die sozialen Medien, allen voran TikTok, sollen die Tradwives populär gemacht haben. Hier zelebrieren junge Frauen die 1950-er Jahre.

Sie sind immer nett und adrett, lesen ihren Männern die Wünsche von den Augen ab und sind stets zu Diensten. Sie führen den Haushalt und kümmern sich voller Hingabe um die Kinder. Kochrezepte und Wäschepflege sind die Hobbys der Tradewifes. Dieser Trend ist so ziemlich genau das Gegenteil von dem, was Frauen in den letzten Jahrzehnten als Gleichberechtigung erkämpft haben.



Mit der gesellschaftlichen Realität haben Tradwives wenig zu tun. Denn anders als in den 1950-ern gibt es in der modernen Welt viele Scheidungen. Ehemänner müssen auch nicht mehr fürchten, schuldhaft geschieden zu werden. Auch der Ehegattenunterhalt, mit dem unsere Mütter und Großmütter nach einer Scheidung rechnen durften, ist nicht mehr das, was er einmal war. Wer sich heute entscheidet, als Tradwife zu leben, gefährdet seine eigene Existenz und auch die seiner Kinder.

Was treibt Frauen in diese Rolle? Sind diese Frauen dumm? Das wäre eine viel zu einfache Erklärung. Viele nutzen den Trend, um als Influencerinnen ihr Geld zu verdienen. Das ist eine clevere Geschäftsidee. Doch diese Frauen bilden die Ausnahmen. Leider stecken häufig andere Gründe hinter der großmütterlichen Lebenshaltung.

Viele kritische Stimmen weisen darauf hin, dass die betreffenden Frauen sich sowohl emotional als auch sozial und wirtschaftlich von ihrem Mann abhängig machen. Oft verzichten sie auf eigenes Einkommen und damit auch auf eine eigene Altersvorsorge. Sie haben wenig bis keine Möglichkeit, ein eigenes Lebenskonzept zu entwickeln oder umzusetzen. Sie verstehen sich als diejenigen, die sich dem Mann freiwillig und hingebungsvoll unterordnen. Unten zeigen Screenshots eine Auswahl von Tradwife-Postings.



Häufig tragen sie Kleidung, die bestenfalls an die Serie "Unsere kleine Farm" erinnert. Hosen und sportliche Kleidung sind meist nicht hoch im Kurs, dafür Pumps und faltenfrei gebügelte Blusen. Die Schürze darf natürlich bei der Küchenarbeit nicht fehlen. Den Beruf des Mannes empfinden sie grundsätzlich als so anstrengend, dass sie sich alle erdenkliche Mühe geben, ihm ein gemütliches Zuhause und eine köstliche Essen zu bieten. Wie ihr Dienst im Schlafzimmer aussieht, sagen sie nicht offen, aber das, was man sehen kann, lässt Schlimmes ahnen.

Sie stellen offensichtlich kaum Ansprüche und man könnte meinen, sie wären nicht in der Lage, schlechte Laune zu haben. Ausruhen müssen Tradwives auch nicht. Allerdings achten sie sehr genau darauf, dass sie körperlich fit und attraktiv für ihren Partner bleiben. Sie lassen sich nicht gehen, setzen keinen Speck an und sind immer perfekt frisiert und manikürt.



# Lesen wir hier eine fiktive Geschichte der Tradwife Anna



In einem charmanten Vorort lebt Anna, eine 32-jährige Frau, die sich entschlossen hat, ihre Rolle als Tradwife mit großer Hingabe zu leben. Ihre Tage beginnen früh am Morgen, wenn der Wecker um 6:30 Uhr klingelt. Anstatt direkt zum Smartphone zu greifen, nimmt sie sich einen Moment, um durchzuatmen und ihre Gedanken zu sammeln. Der Blick aus dem Fenster zeigt die ersten Sonnenstrahlen, die den Garten erhellen, und das Geräusch der Vögel, die fröhlich zwitschern, bringt ein Lächeln auf ihr Gesicht. Während ihr Ehemann, Thomas, sich für die Arbeit vorbereitet, bereitet Anna das Frühstück vor.

Sie stellt frisches Obst, Eier und selbstgebackenes Brot auf den Tisch. Es ist ihr wichtig, dass das Frühstück nahrhaft und liebevoll zubereitet ist, denn das gibt ihr ein gutes Gefühl für den Tag. Nach dem Essen hilft sie Thomas, seine Sachen einzupacken und stellt sicher, dass er alles hat, was er braucht, bevor er das Haus verlässt. Es sind kleine Gesten, die ihre Unterstützung zeigen und die Verbindung zwischen ihnen stärken. Nachdem die Haustür hinter Thomas ins Schloss gefallen ist, widmet sich Anna ihrem Haushalt. Sie hat einen klaren Tagesplan: Die Wäsche muss gewaschen, das Haus gereinigt und der Garten gepflegt werden. Doch bevor sie sich an die Arbeit macht, nimmt sie sich Zeit für ein schnelles Workout im Wohnzimmer. Für sie ist es wichtig, sich auch um ihre eigene Gesundheit und Fitness zu kümmern. Während sie ihre Übungen macht, hört sie einen motivierenden Podcast über traditionelle Werte und Selbstfürsorge.

Nach dem Training beginnt der eigentliche Tag. Die Wäsche wird in die Maschine geworfen, und während sie darauf wartet, kocht sie eine große Portion Suppe für das Mittagessen. Der Duft von frischem Gemüse und Kräutern erfüllt das Haus. Diese Art des Kochens bringt ihr Freude, und sie weiß, dass Thomas und auch ihre beiden kleinen Kinder, die später von der Schule nach Hause kommen, es lieben werden.

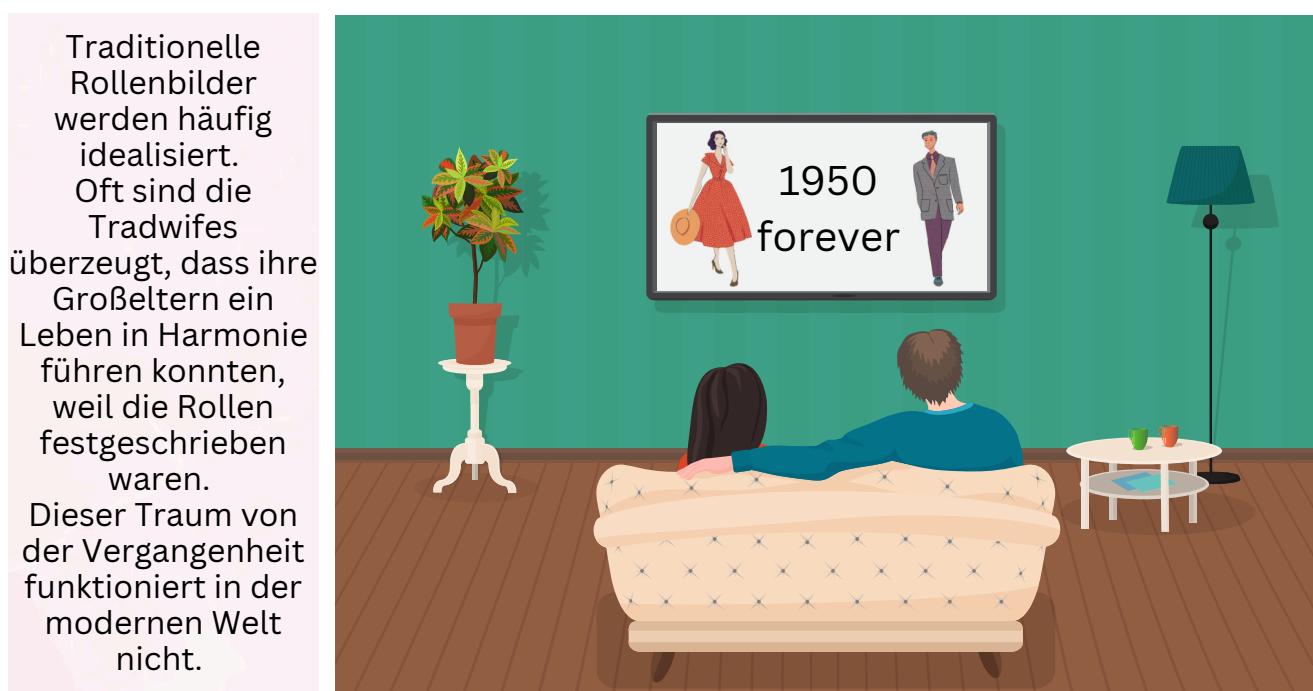
Am Nachmittag ist die Zeit für die Kinder gekommen. Anna holt sie von der Schule ab und sie genießen den kurzen Spaziergang nach Hause. Zu Hause angekommen, setzen sie sich gemeinsam an den Tisch, um ihre Hausaufgaben zu erledigen. Anna ist geduldig und ermutigend, und die Kinder lernen mit Freude. Es ist ihr wichtig, nicht nur eine Mutter zu sein, sondern auch eine Lehrerin und Mentorin für ihre Kinder.



Der Abend bringt eine weitere liebevolle Routine. Anna kocht das Abendessen, während die Kinder im Garten spielen. Thomas kommt rechtzeitig nach Hause, und das Abendessen wird zu einem Familienritual, bei dem jeder über seinen Tag erzählt. Diese Momente der Verbindung sind für Anna von unschätzbarem Wert und zeigen ihr, dass ihre Wahl, Tradwife zu sein, eine Entscheidung der Liebe und der Gemeinschaft ist.

Nach dem Abendessen helfen die Kinder beim Aufräumen, und die Familie verbringt den Rest des Abends zusammen. Manchmal schauen sie einen Film, manchmal spielen sie Spiele oder lesen zusammen. Anna fühlt sich erfüllt, wenn sie sieht, wie glücklich und verbunden ihre Familie ist.

Wenn die Kinder schließlich im Bett sind und Anna und Thomas noch eine Tasse Tee zusammen genießen, denkt sie darüber nach, wie wichtig es für sie ist, diese traditionelle Rolle zu leben. Es ist nicht nur ein Lebensstil; es ist eine bewusste Entscheidung, die ihr und ihrer Familie Freude und Stabilität bringt. In einer Welt, die oft hektisch und unberechenbar ist, findet sie in den kleinen, alltäglichen Momenten des Lebens ihren Frieden und ihre Zufriedenheit.



Tradwives werden oft von übergeordneten Institutionen unterstützt. So gibt es in den sozialen Medien eindeutige Bezüge zwischen der Kirche und Tradwives und zwischen politisch rechtem Gedankengut und dem Tradwife-Weltbild.

Beide patriarchalischen Strukturen können so nahezu unbemerkt ihre teilfrauenverachtenden Ansichten verbreiten.

In wenigen Ausnahmefällen ist die Tradwife eine clevere Geschäftsfrau, die sich Kinder, Küche, Kirche als Trend für ihr Leben als Influencerin ausgesucht hat.





In unserer Geschichte ist Anna glücklich. Doch lässt sich fragen: Wer ist Anna? Die beschriebene Frau scheint keine eigene Persönlichkeit zu haben. Auch eigene Interessen sind hier Mangelware. Manche Experten vermuten, dass hinter diesem Trend eine Reaktion auf Überforderung steckt. Die jungen Frauen und Männer, so vermuten einige, seien gegenüber all den Möglichkeiten, die ihnen das moderne Leben biete, vollkommen hilflos. Sie können sich nicht entscheiden, vieles ist zu verlockend. Aus diesem Grund greifen sie auf alte Rollenbilder zurück. Oft liegt die Annahme zugrunde, dass die Großeltern und Eltern schließlich glücklich geworden seien. Und Glück ist auch in der aktuellen Zeit ein sehr wichtiges Bedürfnis.

"Der wesentliche Wert der Frau liegt in ihrer Gebärfähigkeit und in ihrem hauswirtschaftlichen Nutzen."

Thomas von Aquin

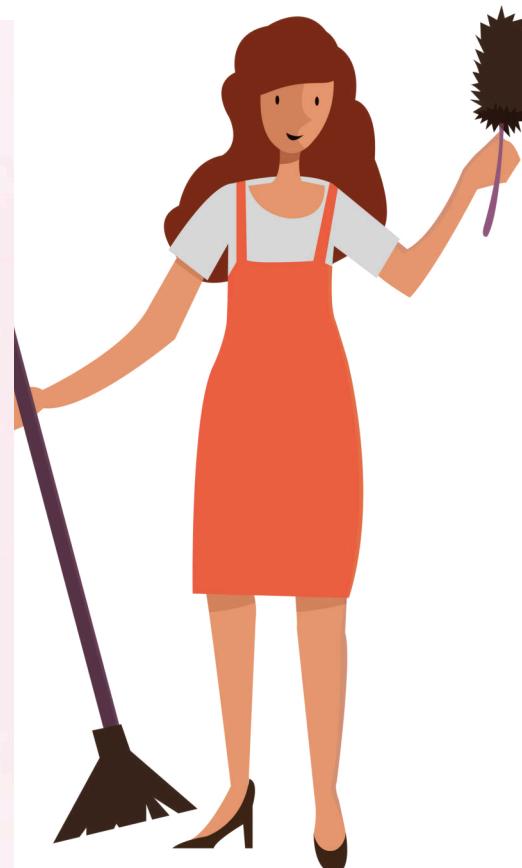
"Das Verhältnis von Mann und Weib ist kein anderes als das von Subjekt und Objekt. Der Mann ist das Etwas, das Weib ist das Nichts."

Otto Weininger

"Die Beziehung zwischen Mann und Frau ist von Natur aus derartig, dass der Mann über der Frau steht, dass der Mann herrscht und die Frau beherrscht wird."

Aristoteles

*Die Zitate in diesem Kasten geben nicht die Meinung der Hexenpost wieder. Sie zeigen nur, welche frauenverachtenden Sprüche in der Öffentlichkeit kursieren.*



Das Modell Tradwife ist keine pure Lebenshaltung. Es fördert Altersarmut von Frauen und im Falle von Müttern auch die Kinderarmut. Selbstverständlich soll jede Frau entscheiden, wie sie leben will. Das gilt auch für jeden Mann. Hausfrau zu sein bedeutet nicht, eine schlechte Frau zu sein. Das klassische Rollenbild aber sorgt dafür, dass die Männer eine unbezahlte Dienerin haben. Wer Hausfrau sein möchte, sollte daher mit seinem Partner vereinbaren, wie die finanzielle Lage im Alter und im Trennungsfall geregelt sein soll. Hier kann eine Frauenberatungsstelle oder ein Anwalt helfen. Die einzige Wahl, die niemand im Leben treffen sollte, ist, sich naiv und dumm zu verhalten, wenn es um die eigene Absicherung geht.

# Die Hexenschule



Die Online Hexenschule der weißen Magie umfasst 13 Lektionen mit den folgenden Inhalten:

- Steine
- Kräuter
- Energiearbeit
- Rituale
- Kerzenmagie
- Sigillenmagie
- Magische Flaschen
- Krafttiere, Kraftorte
- Jahreskreisfeste
- Hexenregeln
- Hexenwerkzeuge
- Rezepte
- Baummagie
- Rauhnächte
- Runen
- Räuchern
- Tarot
- Magie Sprüche
- Magie Arten

Du schließt die Hexenschule mit dem Hexendiplom ab, wenn du eine Prüfung ablegst. Ohne Prüfung bekommst du nach 24 Monaten die Teilnahmebescheinigung, unseren Besenflugschein.

einmalig 99,00 Euro zahlen,  
24 Monate Mitgliedschaft,  
inklusive Willkommensgeschenk und  
Abschlussprüfung  
auch monatlich im Abo zahlbar für 9,90 Euro



# Portrait: Patrizia Stabile - Fotografin

Patrizia Stabile ist Fotografin. Sie hat es geschafft, sich mit ihrer Leidenschaft ein Business aufzubauen. Doch sie hat einen ganz besonderen Ansatz für ihre Fotografie, der besonders für Frauen interessant ist. In ihrem Angebot sind sowohl Business- als auch Privatfotos. Was sie über Fotos, Frauen und Schamgefühl weiß, hat sie in einem Interview für die Hexenpost erzählt.



Hexenpost: Liebe Patrizia, schön, dass du dir Zeit nimmst. Du arbeitest als Fotografin. Hast du eine spezielle Ausbildung dafür gemacht?

Patrizia: Nein, ich habe Fotografie als Leidenschaft entdeckt und mir alles selbst beigebracht. Ich bin Autodidaktin.

Hexenpost: Du hast also das Hobby zum Beruf gemacht?

Patrizia: Es ist viel mehr als ein Hobby. Die Fotografie war immer schon meine Passion. Sie ist es noch und seit 2019 bin ich hauptberuflich Fotografin.

Hexenpost: Wer gehört zu deiner Zielgruppe? In welchem Bereich hast du die meisten Aufträge?

Patrizia: In erster Linie geht es bei mir um spirituelle Fotografie, oft in Verbindung mit Business-Fotos. Hebammen, Yoga-Lehrerinnen und andere Anbieterinnen von spirituellen Tätigkeiten wie etwa Heilerinnen oder Coaches kommen zu mir.

Hexenpost: Was ist das Besondere an deiner Arbeit? Was unterscheidet dich von anderen in deiner Branche

Patrizia: Für mich steht an erster Stelle, die Frauen nahbar zu machen. Ich möchte nicht nur ein Business abbilden. Der Betrachter soll bei meinen Fotos auch die Persönlichkeit der Person erkennen können.

Hexenpost: Gerade Frauen lassen sich oft nicht gern fotografieren. Machst du diese Erfahrung auch?

Patrizia: Unbedingt. Oft zieren sie sich und es ist ihnen sehr unangenehm, fotografiert zu werden.

Hexenpost: Woran liegt das deiner Meinung nach?

Patrizia: Frauen machen in unserer Gesellschaft häufig schlechte Erfahrungen. Manche werden einfach durch Jüngere ersetzt. Andere erleben, dass sie weniger attraktiv wahrgenommen werden, wenn sie älter werden. Die Bilder von tollen Frauen hören oft mit der Mutter auf, in der Gesellschaft gibt es kaum Vorbilder für eine starke und authentische Weiblichkeit.

Hexenpost: Kannst du das ändern? Wie gehst du mit ihren Hemmungen um?

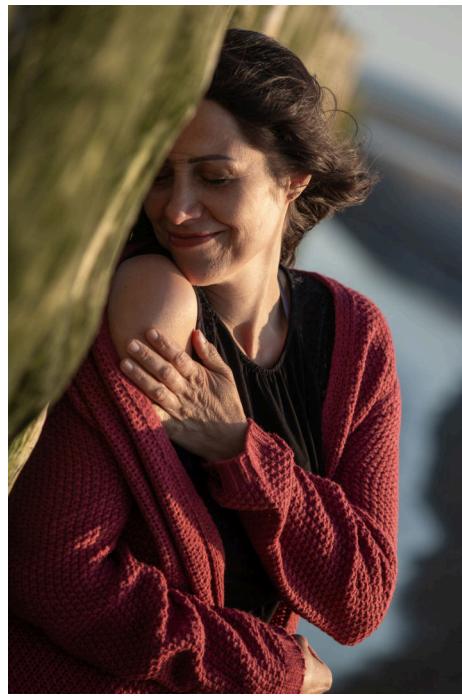
Patrizia: Mein Ziel ist es, die Frauen zu ermutigen, sich ihrer Kraft und Weiblichkeit bewusst zu sein. Frauen müssen sich ihre Weiblichkeit zurückholen. Frauen können zu ihrer Weiblichkeit stehen, ohne einen Kampf gegen die Männerwelt zu führen. Wir sind Frauen, wir müssen nichts negieren und auch nicht mit Männern in Konkurrenz treten.

Hexenpost: Gibt es einen Unterschied zwischen jüngeren und älteren Frauen?

Patrizia: Oh ja, leider. Jüngere Frauen haben weniger Hemmungen. Je älter die Frau, umso schlechter ist oft ihr Selbstbild. Das ist wirklich traurig.

Hexenpost: Wie erklärst du dir das? Sie müssten doch stolz auf ihre Erfahrungen sein.

Patrizia: Sie haben viele schlechte Erfahrungen in Beziehungen und als Mütter gemacht. Ich kann einer Frau oft sofort ansehen, welche traurigen Erfahrungen sie gemacht haben. Und sie haben sich nicht genug um sich gekümmert.



Hexenpost: Was meinst du damit genau?

Patrizia: Frauen orientieren sich häufig viele Jahre lang an ihrer Familie. Der Partner und die Kinder sind ihre Lebensinhalte. Dadurch fehlt ihnen die Bestätigung für ihre eigene Person. Sie nehmen eine Rolle ein und stellen ihre Persönlichkeit hinten an. Das hinterlässt Spuren in der Seele. Minderwertigkeitsgefühle entstehen und schließlich haben sie das Gefühl, nicht genug aus ihrem Leben gemacht zu haben.

Hexenpost: Viele Frauen beginnen aber in der Mitte des Lebens noch einmal, durchzustarten.

Patrizia: Das ist auch gut so. Doch insgesamt denke ich, Frauen beginnen viel zu spät, an ihrem Mindset zu arbeiten.

Hexenpost: Das verstehe ich. Darum ist es umso wichtiger, Unterstützung zu finden. Was tust du mit deiner Arbeit für die Frauen?

Patrizia: Ich mache sie sichtbar. Ich suche nach ihren Stärken und zeige sie ihnen. Ich möchte ihnen zeigen, dass ihre weibliche Stärke gesund ist. Es ist nichts, wofür man sich schämen müsste. Häufig sagen sie, wenn sie ihre Fotos betrachten: "Du siehst mich so schön."

Hexenpost: Welche Fotos machst du am liebsten?

Patrizia: Am liebsten fotografiere ich Portraits. Frauen im Flow, mit all ihren weiblichen Attributen, sind Motive, die mich reizen. Ich mag, wenn Frauen wild sind und die Frau in sich herauslassen. Wenn ich am Ende das Innere auf dem Foto habe, bin ich zufrieden mit meiner Arbeit.

Hexenpost: Lassen sich auch Männer von dir fotografieren?

Patrizia: Ja, das kommt auch vor. Meist sind es spirituelle Männer, die meine Dienste in Anspruch nehmen. Überwiegend kommen aber Frauen zu mir.

Hexenpost: Ich habe erfahren, dass du auch Sternenkinder fotografiest. Was genau machst du?

Patrizia: Wenn Eltern und Geschwister den Tod eines Babys erleben, entsteht eine tiefe Trauer. Die Angehörigen sind häufig extrem geschockt und kaum in der Lage, es zu verarbeiten. Zwischen dem Tod des eigenen Kindes oder des Geschwisterchens und der Bestattung liegt nur eine sehr kurze Zeitspanne. Es ist kaum möglich, Abschied zu nehmen.

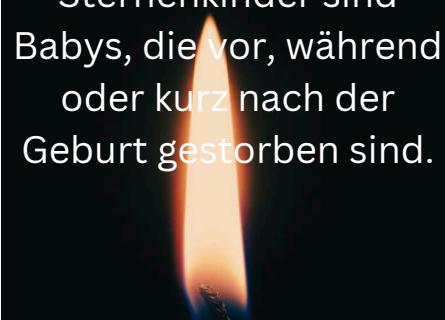
Hexenpost: Und gemeinsame Erinnerungen gibt es noch nicht wirklich.

Patrizia: Stimmt. An diesem Punkt setze ich an. Ich halte mit meinen Fotos die Erinnerungsmöglichkeiten wach.

Hexenpost: Du gibst ihnen zusätzliche Zeit.

Patrizia: Ja, genau. Wenn sie nach dem schrecklichen Erlebnis zur Ruhe kommen, dienen ihnen die Fotos auch als Hilfe zur Verarbeitung. Und das Familienmitglied bleibt ein Teil der Gemeinschaft.

Sternenkinder sind Babys, die vor, während oder kurz nach der Geburt gestorben sind.



Laut Statistik kommen pro Jahr in Deutschland 110.000 Kinder nicht lebend auf die Welt oder versterben kurz nach ihrer Geburt.

(Dr. med. Konstantin Wagner: 2024, richtig wissen.de)

Hexenpost: Was motiviert dich, dich mit diesem traurigen Thema zu befassen?

Patrizia: Ich habe in der eigenen Verwandtschaft Erfahrungen mit diesem Thema gemacht. Ich möchte den Familien eine Möglichkeit bieten, das Erlebte zu verarbeiten und nach diesem Schmerz auch wieder zu heilen. Durch ein Foto bleibt das verstorbene Baby für immer ein Teil in ihrem Leben. Es wird nicht vergessen.

Hexenpost: Hast du einen Wunsch für die Zukunft?

Patrizia: Ich wünsche mir, dass Frauen mehr in ihre weibliche Kraft kommen, ohne gegen Männer zu kämpfen. Wir Frauen haben so viele Möglichkeiten, uns zu stärken. Es wäre schön, wenn Frauen stärker in die gegenseitige Förderung und Stärkung gingen.

Hexenpost: Liebe Patrizia, vielen Dank für das Gespräch.

Patrizia: Sehr gern, es hat mich sehr gefreut.

Kontakt  
Patrizia Stabile  
Telefon: 0176 78001791  
E-Mail: Patrizia.Stabile@web.de  
Fotografin aus Gomaringen,  
Baden-Württemberg  
buchbar weltweit



# Ostara und das Welten-Ei



Viele Legenden erzählen, dass das Ei von den ersten Göttern bewacht wurde – Wesen voller Weisheit und Macht. Sie hielten es in der Mitte des Kosmos, in einem Raum jenseits von Zeit und Raum. Hier, in dieser heiligen Sphäre, existierten keine Bedingungen des täglichen Lebens; nur Frieden, Stille und das ständige Pulsieren von unentdeckter Energie.

Eines Tages, nach Äonen des Wartens, begann das Ei zu vibrieren. Ein tiefes, melodisches Geräusch durchdrang die Stille des Universums, und die Götter kamen zusammen, um dieses Wunder zu beobachten. Mit jedem Puls des Eies wuchs die Spannung, und die Luft war erfüllt von einer kraftvollen Energie. Schließlich, mit einem sanften Knacken, zerbrach die Schale des Eies, und aus ihm strömte ein strahlendes Licht, das die Dunkelheit der Leere durchbrach.

Aus diesem Licht formten sich die ersten Sterne, die den Himmel erhelltten, und die Erde begann, Gestalt anzunehmen. Berge erhoben sich, Flüsse strömten, und die lebendige Natur erblühte in einer Symphonie von Farben und Formen. Aus der Essenz des Eies entstanden die ersten Kreaturen – Tiere, Pflanzen und schließlich die Menschen, die begannen, das Geschenk des Lebens zu begreifen.

Das mythologische Ei wird in vielen Kulturen als Symbol für den Beginn und die Schöpfung betrachtet. Es steht für das Potenzial und die Einführung von Ordnung aus dem Chaos. Die Geschichten, die sich um dieses Ei ranken, haben Generationen inspiriert und erinnern daran, dass aus der Stille und dem Warten oft das Größte entstehen kann. Das Weltenei bleibt ein zeitloses Zeichen der Hoffnung, dass alle Dinge ihren Anfang haben und dass die Geburt von allem, was ist, in einem einzigen, strahlenden Moment des Lebens verwurzelt ist.

# Das Welten-Ei in verschiedenen Regionen und Kulturen

Das Konzept des Welteneis ist ein faszinierendes Symbol der Schöpfung, das in zahlreichen Kulturen und Regionen vorkommt. Es wird oft als Quelle allen Lebens betrachtet und spielt eine zentrale Rolle in verschiedenen Mythologien und Weltanschauungen. Auch zu Ostara spielen Eier als Zeichen von Fruchtbarkeit und Neuanfang eine große Rolle. Obwohl die Herkunft des Festes unklar ist, dürfen wir davon ausgehen, dass die Symbolik des Eis alle Menschen auf der Welt verbindet. Dabei ist die Bedeutung zeitlos und hat schon in den alten Kulturen eine große Rolle gespielt.

## Ägypten

In der ägyptischen Mythologie existiert das Weltenei unter dem Namen "Nun." Es wird als eine Quelle des Chaos und der Urmaterie angesehen, aus der die ersten Götter entstanden. Das Ei symbolisiert den Anfang der Schöpfung und die Entstehung von Ordnung aus dem Chaos.

## Mesopotamien

In Mesopotamien wird das Weltenei mit dem Schöpfungsmythos verbunden, in dem es als Egg of the Universe beschrieben wird. Hierbei entsteht die Welt aus einem Ei, das die Gestirne und die Erde umfasst. Es wird oft mit der Göttin Inanna in Verbindung gebracht, die eine wichtige Rolle in der Schöpfungsgeschichte spielt.



## Indische Mythologie

In der indischen Tradition gibt es das "Hiranyagarbha", das goldene Ei, aus dem das Universum hervorgeht. Dieses Konzept ist zentral im Rigveda und steht für die Schöpfung des Kosmos. Das Hiranyagarbha wird als Quelle von Licht und Leben angesehen und symbolisiert das Allumfassende.

## Chinesische Mythologie

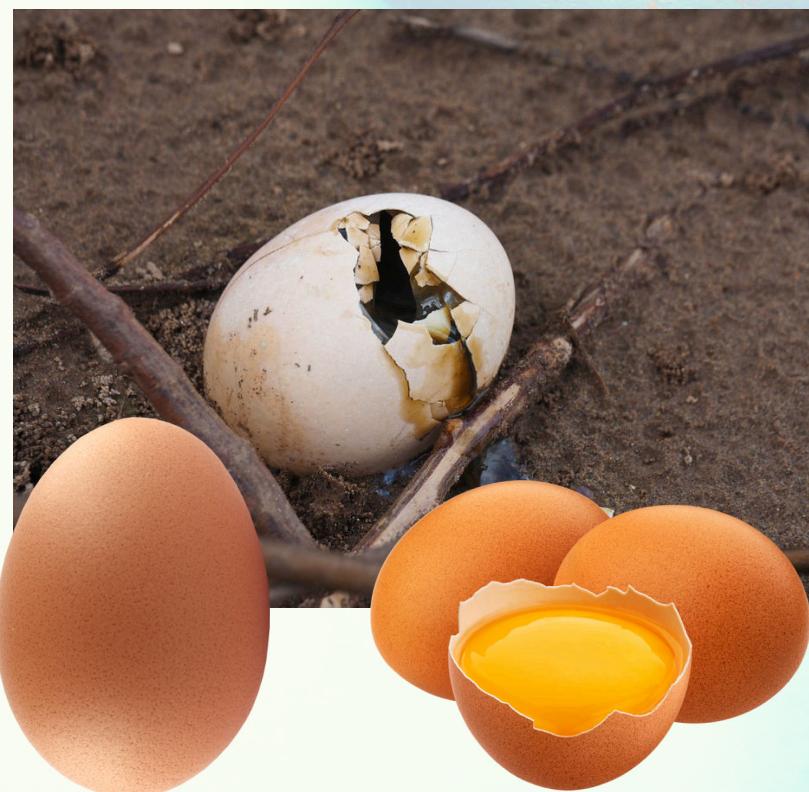
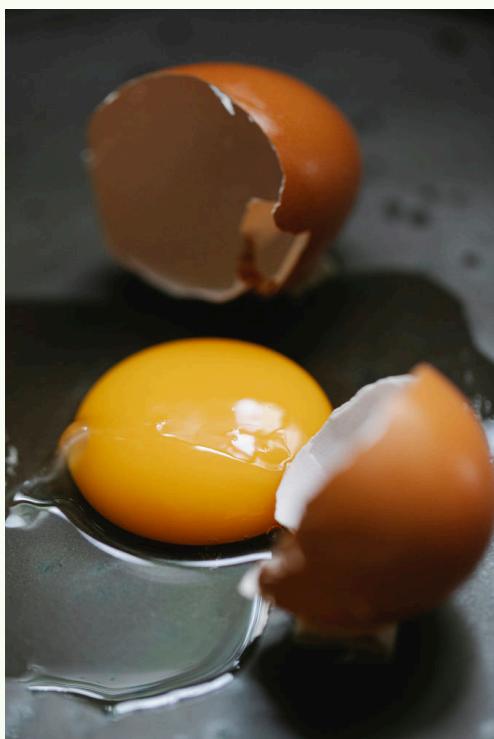
In China wird das Weltenei oft in Verbindung mit dem Mythos der Schöpfung durch den Gott Pangu erwähnt. Pangu ist aus einem eierförmigen Kosmos entstanden, und während er die Welt formte, zerbrach das Ei, was zur Trennung von Himmel und Erde führte.

## Griechische Mythologie

In der griechischen Mythologie wird das Weltenei als "Orphische Eiersymbolik" erwähnt. Dieses Ei beschreibt die Quelle der Existenz und die Vereinigung von Chaos und Ordnung. Es ist ein zentraler Bestandteil des orphischen Schöpfungsmythos, in dem die Götter die Welt aus dem Ei erschaffen.

## Nordische Mythologie

Die nordische Mythologie kennt das Weltenei hingegen nicht direkt, doch ähnlich wie die Vorstellung von Yggdrasil, dem Weltenbaum, handelt sie von der Idee, dass das Universum aus einem Ursprung entstanden ist. In dieser Kultur wird das Konzept der Entstehung aus den elementaren Kräften oft thematisiert. Doch auch in der germanischen Kultur spielte das Ei eine große Rolle. Hier gab es das sogenannte Ei-Orakel, dass noch über das Mittelalter hinaus im Volksglauben präsent war.



## Native American Kulturen

Einige Native American Stämme, wie die Hopi, erzählen von der Schöpfung durch ein Ei, in dem die ersten Menschen und Tiere geboren wurden. Diese Erzählungen variieren je nach Stamm, jedoch wird das Ei auch hier oft als Symbol für den Anfang von Leben und schöpferischer Energie verwendet.

# Ostara und das Ei-Orakel

Schicksale und düstere Prophezeiungen wurden im Aberglauben mithilfe verschiedener regionaler Methoden aus einem Ei ermittelt. Die Orakelkraft des Eis war insbesondere an Ostern und Weihnachten am stärksten, denn diese Zeiten waren magisch aufgeladen und fielen mit der Wintersonnenwende zusammen, zu der die Römer Eierorakel durchführten.

Ähnlich dem Bleigießen lasen Mädchen in Siebenbürgen an Silvester aus Eiweiß. In Österreich gewährten zwei kleine Löcher in einem Ei an Neujahr vor Sonnenaufgang einen Ausblick in die Zukunft. Ganze Eier konnten – wenn bestimmte Regeln eingehalten wurden – ihrem Besitzer hellseherische Fähigkeiten verleihen. In Mecklenburg konnte ein Kirchgänger, der ein erstgelegtes Ei einer jungen Henne bei sich trug, eine Krone auf dem Kopf des Menschen erkennen, der in diesem Jahr sterben würde. In der Oberpfalz musste man zur Christmette rückwärts die Kirche betreten, während man ein Ei unter jeder Achsel hielt; auf diese Weise konnte man durch die Eier sehen und mögliche Hexen unter den Anwesenden erkennen, die sich durch einen siebartigen Schein um den Kopf auszeichneten.



Eine Orakelmethode sah vor, ein verrührtes Ei in ein Glas mit Wasser zu geben und am nächsten Morgen aus den entstandenen Formen zu lesen. Wer dies um Mitternacht an Karfreitag tat, konnte erfahren, wie groß die Ernte in diesem Jahr ausfallen würde. Nach dem Volksglauben nutzten Mädchen in Deutschland, Portugal und Frankreich das Ei-in-Wasser-Orakel als Liebeszauber. Eine Variante bestand darin, ein Ei in kochendes Wasser zu schlagen und die Zukunft aus dem geronnenen Eiweiß zu deuten. In Frankreich wurde das Ei zuerst auf dem Kopf zerbrochen, bevor es ins Wasser geschüttet wurde.

Ein versehentlich zerbrochenes Ei konnte Unglück bringen, wie zum Beispiel, wenn einem Mädchen ein Ei aus der Rockschürze fiel. Wer in der Neujahrsnacht ein Ei zerbrach, sollte im gleichen Jahr sterben. In Schleswig-Holstein konnte ein Mädchen an Ostern das Schicksal befragen, indem es Eierschalen vor die Haustür legte. Der Beruf des Mannes, der als nächstes vorbeiging, würde den künftigen Ehemann anzeigen.

# Finn und das magische Ei

B

In einem kleinen, abgelegenen Dorf, umgeben von dichten Wäldern und plätschernden Bächen, lebte ein junger Mann namens Finn. Er war bekannt für seinen scharfen Verstand, doch das Leben im Dorf war oft eintönig und herausfordernd. Eines Tages wanderte Finn tiefer in den Wald als je zuvor. Es war ein warmer Tag, das Sonnenlicht filtrierte durch das Blätterdach und schuf ein Spiel aus Licht und Schatten, das die Natur lebendig erscheinen ließ.

Während er umherstreifte, entdeckte Finn eine kleine, versteckte Lichtung. In der Mitte dieser Lichtung stand ein glitzernder Baum, der in allen Farben des Regenbogens schimmerte. Zu seinen Füßen lag ein Ei, das ihn magisch anzog. Es war größer als ein gewöhnliches Hühnerei und glänzte wie vom Sternenstaub bedeckt. Finn spürte sofort, dass dieses Ei etwas Besonderes war.

Vorsichtig hob er das Ei auf und bemerkte, dass es warm war und sanft pulsierte, als ob es lebendig wäre. Plötzlich hörte er eine Stimme. „Finn, das bist du.“ Es war die Stimme des alten Weisen des Dorfes, dessen Geschichten über Magie und Wunder er oft gehört hatte. „Dieses Ei hat die Kraft, Wünsche zu erfüllen, aber nur im Herzen derjenigen, die wirklich an das Unmögliche glauben.“

Finn war skeptisch, doch ein Funken Hoffnung entflammte in ihm. Er wünschte sich eine bessere Welt für sein Dorf, das oft von Mangel und Streit geplagt war. Er kniete sich hin und sprach seinen Wunsch leise aus. Kaum hatte er die Worte geäußert, begann das Ei zu leuchten, und ein sanfter Wind umfing ihn.

Das Licht umhüllte die Lichtung und als es sich wieder legte, fand Finn sich an einem ganz anderen Ort. Vor ihm erstreckte sich ein prächtiges Dorf, das er nie zuvor gesehen hatte. Die Häuser waren mit bunten Blumen geschmückt, die Menschen lächelten und die Kinder spielten fröhlich auf den Straßen. Finn war verwirrt, aber auch fasziniert. Er erkannte schnell, dass dies die Zukunft seines Dorfes war, wenn sein Wunsch wahr wurde.

Plötzlich erschien ein alter Mann vor ihm, der aus dem Nichts zu kommen schien. „Du hast an das Unmögliche geglaubt, Finn. Aber um deinen Wunsch zu erfüllen, musst du etwas Wertvolles opfern.“ Finn überlegte und stellte fest, dass die Gegenstände, die ihm am meisten bedeuteten, die Erinnerungen an seine Kindheit waren. Er wollte die Freundschaft und den Zusammenhalt in seinem Dorf zurückgewinnen.

Mit einem festen Herzen gab er das Ei zurück und sprach: „Ich opfere meine Erinnerungen an die Einsamkeit und den Schmerz, damit mein Dorf ein Ort des Glücks und der Freude werden kann.“ Das Ei begann erneut zu leuchten und strahlte heller als zuvor. Ein strahlender Lichtstrahl durchbrach den Himmel und aus dem Ei entströmte eine magische Energie, die das ganze Dorf erfüllte.

Finn fand sich plötzlich wieder auf der Lichtung, das Ei lag immer noch in seinen Händen, aber es war jetzt stumpf und farblos. In der Ferne hörte er das Lachen der Kinder und das fröhliche Treiben seines Dorfes. Er wusste, dass sein Wunsch in Erfüllung gegangen war. Sein Herz war erfüllt von Liebe und Dankbarkeit, und er verstand, dass der wahre Zauber nicht im Ei lag, sondern in dem Glauben an die Kraft der Hoffnung und des Miteinanders.

Von diesem Tag an lebte Finn in einem neu erblühten Dorf, wo Freundschaft und Unterstützung regierten. Das magische Ei blieb in seiner Erinnerung, nicht wegen der Wünsche, die es erfüllt hatte, sondern aufgrund der Veränderung, die es in ihm und in seinem Dorf bewirkt hatte.

# OSTARA

E

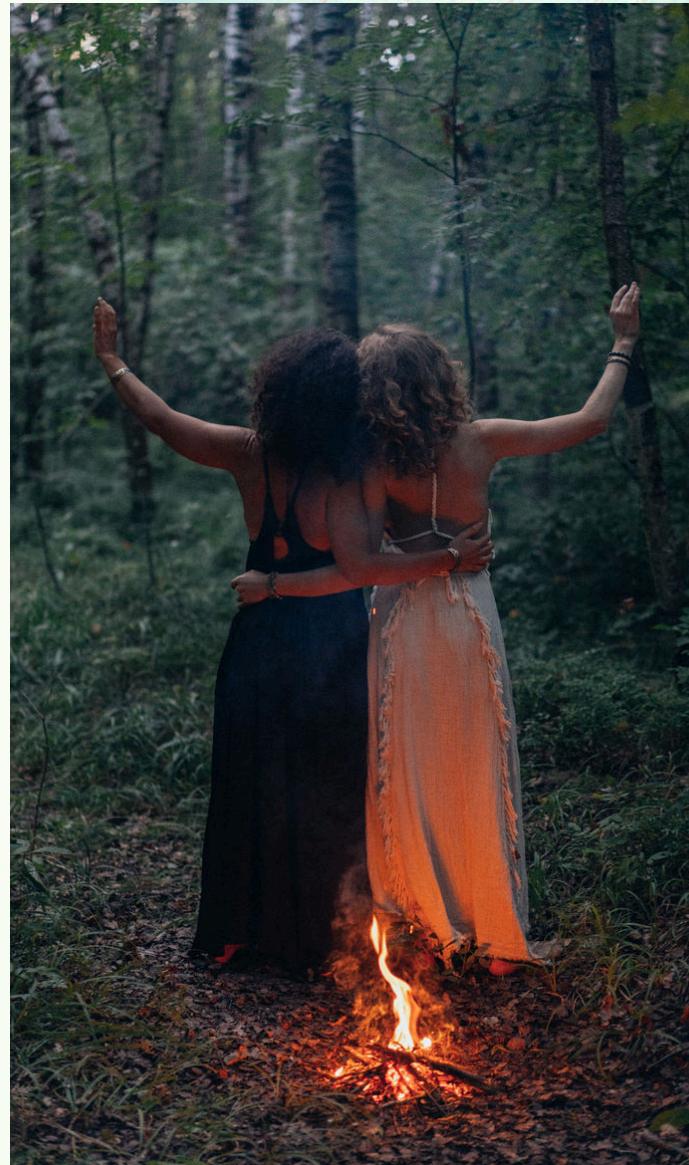


Ostara ist ein fröhliches Fest des Lebens und der Freude. Ostara wurde schon immer gefeiert, der Ursprung des Festes ist aber nicht wirklich bekannt. Eine Göttin namens Ostara ist in keiner Quelle nachzuweisen. Trotzdem ist Ostara lebendig. Es ist das erste Fest der Aussaat im Jahreskreis und weltweit feiern Menschen einen Neubeginn, wie etwa die Christen ihr Osterfest, das zu Ehren der Auferstehung gefeiert wird.

Die Menschen konnten nicht anders, als die neu erblühende Natur zu feiern, und diese Tradition hat sich bis heute gehalten. Die Verbundenheit mit der Natur steht nach wie vor im Zentrum des menschlichen Daseins.

## Ostara: Vom Fruchtbarkeitsfest zur Zeit der Erneuerung

Für die Hexen markiert das Ostarafest den Beginn einer sechs Wochen andauernden Phase voller Leben, begleitet von Feuer, Musik, Tanz und Blumenschmuck. Es ist eine fröhliche Feier, die den endgültigen Abschied vom Winter bedeutet. Nun werden die Tage länger, während die männliche Energie, geprägt von Dynamik und Entschlossenheit, zunehmen wird. Die in der dunklen, weiblichen Zeit gewonnenen Erkenntnisse finden nun ihren Platz in der Realität.



Um die Freude am Leben und die Fruchtbarkeit zu zelebrieren, dekorieren die Menschen bis heute ihre Wohnungen zu Ostara mit Eiern, Hasen und bunten Frühlingsblüten. Auch Küken und Lämmer stehen als Symbole für den Neubeginn. Nun ist die Zeit gekommen, in der das Leben sprießt. Diese Phase bringt die Rückkehr zu Feldarbeiten und das Pflanzen aller Arten von Samen mit sich. In der modernen Zeit haben die Menschen die Möglichkeit, zu Ostara bewusst darüber nachzudenken, was sie „säen“ möchten. Ob es sich um berufliche Weiterbildungen, Veränderungen im Wohnraum oder die Erschaffung neuer sozialer Bindungen handelt – all dies ist Teil des Saatguts. Ostara ist der optimale Zeitpunkt für neue Anfänge in unterschiedlichsten Bereichen.



Dank der heutigen Technologien können wir jederzeit und überall neue Projekte starten, doch wahrhaftig erfolgreich wird nur die Frühlingssaat sein. Als moderne Hexe bin ich überzeugt, dass es einen enormen Unterschied zwischen Pflanzen gibt, die in einem Treibhaus gedeihen, und solchen, die in der freien Natur ihren Weg finden. Jetzt gilt es, alle Energien in das Neue zu stecken. Wer in dieser Zeit kein Saatgut kauft, muss mit einer mageren Ernte rechnen. Herzenswünsche und das Streben nach innerem Wachstum können jetzt ihren Anfang finden. Die kommenden sechs Wochen werden schließlich mit Beltane am 30. April einen feierlichen Abschluss finden. In der Zeit zwischen Ostara und Beltane ist es wichtig, dass der Mensch genauso aktiv bleibt wie die Natur. Die Zeit des Verweilens ist vorbei; jetzt ist es an der Zeit, etwas aufzubauen. Alles, was wir erschaffen möchten, sollte in dieser Phase seinen festen Grundstein finden.

Die eigene Wiedergeburt – Ostara als idealer Zeitpunkt



Die bedeutendste Aussaat, die über materielle und geistige Aspekte hinausgeht, ist die eigene Erneuerung. Verborgene, persönliche Facetten ans Licht zu bringen, ist eine der erfüllendsten Aufgaben des Lebens. Sich selbst zu entdecken, ist das größte Geschenk, das man sich machen kann. Hier beginnt die eigene kreative Schöpfung, und der Satz „Glück ist die Freiheit, sich selbst zu erschaffen“ wird lebendig. Doch welche Saat soll gesät werden? Hierbei braucht der Mensch eine klare Vision, ein Bild dessen, was er erreichen möchte. Wenn wir diese Vision gestalten, werden wir zu den Schöpfern unseres Lebens. Ostara und die Fruchtbarkeitsphase sind von Kraft und Energie durchdrungen. Wärme und Feuer sind in dieser Zeit die bestimmenden Energien. Daher sollten wir nicht zögern, sondern tatkräftig und mutig an unser Werk gehen!

E



„Viele Menschen haben Angst. Sie scheuen Veränderungen und haben Bedenken, Risiken einzugehen. Die Furcht vor dem Scheitern, aber auch vor dem Erfolg, vor Veränderung, Krankheit oder Einsamkeit hält sie oft zurück. Hätte ein Schöpfer Angst vor den Konsequenzen seiner Taten gehabt, wäre niemals etwas erschaffen worden. In der Genesis wird nicht erzählt, dass Gott Berater konsultiert oder akribische Pläne entworfen hat. Vielmehr hatte er eine Vision: 'Es werde Licht!' Erst nachdem das Licht erschaffen war, erkannte er, dass es gut war. Er war bereit, das Risiko einzugehen, dass das Licht möglicherweise nicht seinem Geschmack entsprach oder nicht nützlich sein würde.“ (Zitat aus „Die Genesis-Meditation“).

Ostara fordert uns alle auf, ein Risiko einzugehen. Wir wissen nicht, welche Erträge unsere Saat bringen wird, aber wir sollten mutig und offen sein, uns auf dieses Fest und die damit verbundene Phase einzulassen.

# OSTARA - Das Ritual

Dieses Ostara-Ritual dient der Feier des Erwachens der Natur, der Fruchtbarkeit und der persönlichen Erneuerung. Es verbindet magische Elemente mit der Symbolik eines Eis, das einen Neuanfang darstellt.

Materialien:

ausgeblasenes Ei (um die Bedeutung von Wiedergeburt und neuem Leben zu symbolisieren)

kleine Schale mit Erde

gelbe und eine grüne Ritualkerze (für Leben und Wachstum)

Schutzkerze

Räucherwerk (fertige Mischung oder Kamille, Sandelholz, Minze und Weihrauch)

Zettel und ein Stift

Schälchen Wasser

Kelch

Salz für den Schutzkreis

Frühlingsblumen zur Dekoration



Dekoriere den Platz nach Belieben mit Frühlingsblumen, wenn gewünscht. Die Dekoration für Ostara ist in fröhlichen Farben, Symbole der Fruchtbarkeit wie Eier, Schafe, Hühner und Hasen dürfen ebenfalls auf den Altar.

Wähle einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist.

Richte deinen Altar ein, lege die Ritualelemente aus und zünde die Schutzkerze an. Denke an den Schutzkreis aus Salz.



Schließe die Augen. Atme tief ein und aus. Steh dabei aufrecht.  
Rufe die vier Himmelsrichtungen und deren Wächter an:  
Im Osten: „Möge der Wind, der frische Morgenluft bringt, mir Klarheit und Inspiration schenken. Ich lade dich, Geist des Ostens, ein.“  
Im Süden: „Möge die Sonne, die Wärme und Wachstum bringt, mir Kraft und Lebensfreude schenken. Ich lade dich, Geist des Südens, ein.“  
Im Westen: „Möge das Wasser, das Leben spendet, mir Fluss und Flexibilität schenken. Ich lade dich, Geist des Westens, ein.“  
Im Norden: „Möge die Erde, die uns Nahrung gibt, mir Stabilität und Stärke schenken. Ich lade dich, Geist des Nordens, ein.“  
Nimm das Räucherwerk und entzünde es.



Lass den Rauch über das Ei und die Kerzen ziehen. Sage: „Möge dieser Rauch alles Negative vertreiben und Raum schaffen für neues Leben.“

Ritualkerze anzünden:

Zünde die grüne oder weiße Ritualkerze an und sage:

„Wie das Licht dieser Kerze erblüht, so erblüht auch das Leben um mich herum. Ich öffne mein Herz für das Wachstum und den Neubeginn.“

Schreibe jetzt deinen Neubeginn auf den Zettel. Rolle den Zettel zusammen und stecke ihn in das Ei.

Halte das Ei in deinen Händen und sprich den folgenden Zauberspruch:

„In diesem Ei ruht das Leben, stark und rein,

Ein Neuanfang, so soll es sein.

Samen der Hoffnung, stark und gesund,

hier tue ich dem Universum meine Absicht kund!“

Lege das Ei in die Schale mit Erde, die die Möglichkeit symbolisiert, deine Absichten zum Wachsen zu bringen.

Dann folgt dein Dank an die Wächter.

Stehe wieder vor deinem Altar und bedanke dich bei den Wächtern:

„Ich danke dir, Geist des Ostens, für Klarheit und Inspiration.

Ich danke dir, Geist des Südens, für Kraft und Lebensfreude.

Ich danke dir, Geist des Westens, für Fluss und Flexibilität.

Ich danke dir, Geist des Nordens, für Stabilität und Stärke.

Geht in Frieden, bis wir uns wiedersehen.“

Blase sanft die Schutzkerze aus und sage: „Die Wächter, die uns geleitet haben, entlasse ich in Dankbarkeit. Ihr seid frei, bis wir uns wiedervereinen.“

Lass die Ritualkerze brennen und genieße den Moment der Stille und Reflektion. Du kannst das Ei später an einen geeigneten Ort legen, um es als Symbol deines Neubeginns und Wachstums zu bewahren.

Dieses Ritual soll dir dabei helfen, deine Wünsche und Intentionen für die kommende Zeit zu setzen und den Kreislauf von Geburt, Wachstum und Erneuerung zu feiern, der mit Ostara verbunden ist.



Mit diesem Ritual hast du deine Absicht bekräftigt. Vergrabe das Ei, wenn du magst. In deinem Garten kannst du eine Pflanze darüber setzen und beobachten, wie stark der Nährboden für deine Absicht ist. Besonders wichtig ist jetzt, dass du dich ernst nimmst und respektierst. Nach der Aussaat musst du das Korn pflegen. Hier geht nichts von allein, unsere innere Haltung und unsere Handlungen passen sich nun bis zur Erntezeit unserer Aussaat an. Ein paar Gedanken über die Landwirtschaft können hier eine Stärkung bieten. Schließlich kann der Bauer nach der Saat nicht die Füße hochlegen. Er muss den Acker pflegen, Schädlinge entfernen, Beikräuter jäten, wässern, beschatten und noch vieles mehr. Möge das Universum uns alle mit der Kraft erfüllen, die für unsere Ernte notwendig ist.



# Rezept für Ostara-Eiersalat mit Frühlingskräutern

Dieser frische Eiersalat feiert die Ankunft des Frühlings und das Symbol des Lebens – das Ei. Mit frischen Kräutern und buntem Gemüse ist dieses Gericht ideal für dein Ostara-Fest.

## Zutaten

6 große Eier



1 Tasse griechischer Joghurt oder Creme Fraîche



1 EL Dijon-Senf

1 EL Zitronensaft

1 TL Honig

1/2 Tasse fein gehackte Frühlingszwiebeln



1/2 Tasse fein gehackte frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)

1/2 Tasse gewürfelte Gurke

1/2 Tasse gewürfelte Paprika (rot oder gelb)

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Frische Blattsalate oder frisches Brot zum Servieren

## Zubereitung

Die Eier in einen Topf mit kaltem Wasser legen und zum Kochen bringen.

Nach dem Kochen die Hitze reduzieren und die Eier 9-10 Minuten sanft kochen (für hartgekochte Eier).

Die Eier anschließend in kaltem Wasser abkühlen lassen, um das Schälen zu erleichtern.



Die abgekühlten Eier schälen und in grobe Stücke schneiden.

In einer großen Schüssel den griechischen Joghurt oder die Creme Fraîche mit dem Dijon-Senf, Zitronensaft und optional Honig vermengen. Gut umrühren.

Eiersalat zusammenstellen:

Die geschnittenen Eier, Frühlingszwiebeln, frische Kräuter, Gurke und Paprika in die Schüssel mit dem Dressing geben.

Alles vorsichtig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Eiersalat auf frischen Blattsalaten anrichten oder auf frischem Brot servieren.

Mit einigen ganzen Kräutern oder einer Scheibe Zitrone garnieren, um das Gericht festlich zu gestalten.



# Anzeige



**Schenke dir oder einem lieben Menschen zauberhafte Momente mit der Hexenwundertüte. Sie ist erhältlich hier über den Hexenshop oder per Mail an [stefanie@hexenpost.com](mailto:stefanie@hexenpost.com)**

**Hexen-Wundertüte**

Die Hexen-Wundertüte besteht aus 1 Baumwollbeutel, bedruckt mit "Have a magical day"

gefüllt mit mindestens 5 magischen Produkten aus den Kategorien

- Bücher, Zeitschriften
- Pendel, Runen
- Räuchergefäße, Räucherwerk, Räucherzubehör
- durchgefärbe Kerzen, Schutzkerzen, Kerzenmagie
- magische Flaschen, Elixierflaschen
- Affirmationskarten
- Ritualanleitungen
- Zauberstäbe
- Schreibgeräte
- Altarschmuck
- magischer Schmuck
- Steine, Wassersteine, Talismane
- magische Deko und vieles mehr

Die Fotos zeigen mögliche Inhalte, es sind nicht alle Artikel aufgeführt  
Der Beutel ist 38 x 42 cm groß mit 70 cm langen Henkeln, 100% Baumwolle

**29,90**  
KOSTENLOSER VERSAND IN DEUTSCHLAND



Ein spannender Abend gefällig? Vorurteile über Magie im eigenen Umfeld auflösen? Das ist jetzt in Niedersachsen, Schleswig-Holstein, Sachsen, Bayern, Hessen und NRW live vor Ort möglich. Auch in Südtirol können Partys gebucht werden. An allen anderen Orten bleibt es, wie bisher, noch digital. Buche einen magischen Abend, zum Geburtstag, Junggesellinnen-Abschied, zur bestandenen Prüfung oder einfach so.

Pro Teilnehmerin (5 bis 12 Personen)

7,00 Euro Gebühr, die Gastgeberin nimmt gratis teil. Material wird mitgebracht.

Weitere Infos bekommst du telefonisch oder per Mail unter

0174 75 79 854 oder [stefanie@hexenpost.com](mailto:stefanie@hexenpost.com)

**Wir suchen noch MitarbeiterInnen zur Durchführung der magischen Abende gegen ein festes Honorar plus Bonus.**

**Einfach per Mail anfragen.**

# Brief von einer, die vorausgegangen ist

*Liebster Mitmensch,*

*ich hoffe, dieser Brief erreicht dich in einem Moment der Ruhe und Besinnung. Ich wollte dir von einer Reise erzählen, die ich unternommen habe, um meinen Wesenskern zu entdecken. Es war ein Weg voller Erkenntnisse und Überraschungen, der mein Leben verändert hat.*

*Die Hektik des Alltags hat mich oft verloren fühlen lassen. Eines Tages, als ich am Fluss saß und das Wasser beobachtete, verspürte ich den Drang, mich zurückzuziehen und die Stille zu suchen. Ich fand einen ruhigen Platz in der Natur, wo ich atmen und meinen Gedanken nachgehen konnte. Diese Stille wurde zum Beginn meiner inneren Reise.*

*Auf meinem Weg traf ich auf eine ältere Frau namens Mira. Sie hatte eine Ausstrahlung von Frieden und Weisheit, die mich sofort anzog. Mira erkannte meine innere Suche und bot mir an, mich auf meinem Weg zu begleiten. Sie lehrte mich Techniken zur Achtsamkeit, Selbstreflexion und zur Verbindung mit der spirituellen Welt. Gemeinsam begaben wir uns auf eine Reise, die sowohl äußerlich als auch innerlich war.*

*Ich begann, ein Tagebuch zu führen, um meine Gedanken, Gefühle und Träume festzuhalten. Dabei stellte ich mir wichtige Fragen: „Was erfüllt mich wirklich? Was sind meine Ängste? Welche Träume habe ich vernachlässigt?“ Durch das Schreiben gewann ich Klarheit über meine Lebensziele und die Werte, die mir wichtig sind. Dieser Schritt zur Selbstreflexion half mir, den Schleier vor meinem Wesenskern zu lüften.*

*Mira ermutigte mich, die Elemente der Natur in meine spirituelle Praxis zu integrieren. Ich verbrachte Zeit im Wald, ließ mich von der Brise beim Yoga berühren, meditierte am Wasserfall und fand Mut im Kerzenlicht, während ich meine Zukunft visualisierte. Diese Erfahrungen lehrten mich, dass mein Selbst eng mit der Natur und den Elementen verbunden war.*



*Auf meinem Weg begegnete ich auch meinen inneren Ängsten und Unsicherheiten. Bei einem Retreat lernte ich in einer unterstützenden Gemeinschaft, meine Schattenseiten zu akzeptieren. Ich entdeckte, dass das Erkennen und Annehmen meiner verletzlichen Seiten ein entscheidender Schritt zur Integration meines Wesenskerns war.*

*Eines Tages erlebte ich eine visionäre Meditation, in der ich einen Lichtstrahl sah, der zu einem strahlenden Kern in meiner Mitte führte. Dieses Licht repräsentierte mein wahres Selbst – warm, liebevoll und voller Potenzial. Ich wusste, dass dies mein Wesenskern war, und verspürte den unbedingten Wunsch, diese Essenz in meinem Alltag zu leben und zum Ausdruck zu bringen.*

*Ich widmete mich der Aufgabe, mein Inneres und mein Äußeres zu einer Einheit verschmelzen zu lassen. So wurde ich Natur, wurde Energie und spiegelte mich, wohin ich auch sah. Gleichzeitig konnte ich mich öffnen für das, was auf mich einströmte. Ich lernte, dass ich es war, die es angezogen hatte.*

*Gerüstet mit neuem Wissen und Vertrauen kehrte ich in meine Gemeinschaft zurück. Ich beschloss, meine Erfahrungen zu teilen und andere auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten. Dadurch wurde mein Lernen verstärkt, denn ich war Lehrerin und Schülerin zugleich.*

*Ich erkannte, dass die Suche nach meinem Wesenskern kein einmaliges Ereignis ist, sondern ein kontinuierlicher Prozess. Täglich praktiziere ich Achtsamkeit und Reflexion und vertraue darauf, dass die Reise, die ich angetreten habe, mich immer weiter zu meinem höheren Selbst führen wird.*

*Schließlich möchte ich dir sagen, dass diese Entdeckung des Selbst ein liebevoller Prozess ist. Ich hoffe, dass du deinen eigenen Weg zur Entdeckung deines Wesenskerns genießen kannst. Ich wünsche dir, dass du die Steine, die in deinem Weg liegen, zu einem wunderbaren Gebäude machen kannst, in dem deine Seele zuhause ist. Und ich freue mich, wenn du die Blumen, denen du auf deinem Weg begegnet, nutzen kannst, um dein Seelenzuhause wohnlich und behaglich zu machen.*

*In tiefer Verbundenheit,  
eine, die vorausgegangen ist*



## Gebet an die Natur

Große Mutter Erde, Hüterin allen Lebens, wir bitten um deine Gnade und deinen Schutz. Du nährst uns mit deinen Früchten, deinen Wasserquellen und der Luft, die wir atmen. Möge unser Herz stets im Einklang mit dir schlagen.

Sanfter Wind, der durch die Bäume flüstert, bring uns die Weisheit der alten Wesen. Lehre uns, die Harmonien der schwingenden Blätter und die Melodien des fließenden Wassers zu hören, damit wir in respektvollem Umgang leben.

Glitzernde Sonne, die über uns strahlt, spende uns das Licht, das Wachstum bringt. Lass unsere Gedanken hell erleuchten und unsere Herzen warm werden, damit wir die Schönheit um uns wahrnehmen.

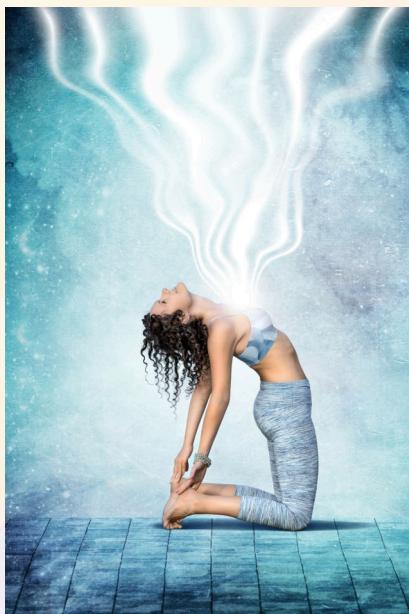
Weite Himmel, mit all deinen Sternen und Geheimnissen, öffne uns die Augen für die Wunder des Universums. Hilf uns, den Frieden in der Stille des Dunkels zu erkennen und die Verbindung zu allem Lebendigen zu spüren.

Bunte Blumen und mächtige Bäume, wir danken euch für eure Schönheit und Kraft. Möge unser Handeln im Einklang mit der Natur stehen, damit wir gemeinsam in Harmonie gedeihen können. Lasst uns die Erde schätzen und beschützen, so wie sie uns nährt und erhellt.

In Dankbarkeit und Liebe verbinden wir uns mit dir, dem großen Kreislauf des Lebens, und geloben, die Erde mit Respekt zu ehren.  
So sei es.

(Copyright stefanie Glaschke 2025)

# Energiearbeit: Kraft für dich und deine Ziele



Energiearbeit ist ein wesentlicher Bestandteil erfolgreicher magischer Praktiken, da sie die Grundlage für deine Absicht und Konzentration bildet. Ohne eine klare energetische Ausrichtung können selbst die kraftvollsten Rituale ihre Wirkung entfalten. Durch Energiearbeit aktivierst und kanalisiert du deine innere Kraft, sodass du gezielt schöpfen kannst. Fließt deine Energie harmonisch, bist du empfänglich für die Verbindung zu universellen Kräften und kannst deine Wünsche und Ziele mit Leichtigkeit umsetzen. Zudem hilft sie, Blockaden und negative Emotionen zu reinigen, die deinen Fortschritt behindern könnten. Der Erfolg jeder magischen Handlung beginnt also im Inneren – mit der richtigen Energie und Ausrichtung.

Schon die Arbeit mit den verschiedenen Kerzenfarben ist eine kleine Form der Energiearbeit. Die Farbe soll mit der Absicht gemeinsam eine Wellenlänge bieten, wenn du deinen Spruch ins Universum sendest. Die einfachste Form der Energiearbeit ist, sich mit den sieben Chakras vertraut zu machen.

Die sieben Chakras sind eine wichtige Schnittstelle zwischen Körper und Geist. Indem du dir ihrer Funktionen, Farben und Mantras bewusst wirst, kannst du deine eigene energetische Balance fördern und ein tieferes Verständnis für deine psychischen und physischen Gesundheit entwickeln.



Die Ausstrahlung der Energiezentren im Körper nennt man Aura. Auf dem Bild links ist zu erkennen, wo die Chakras im Körper ungefähr liegen.



# Übersicht über die 7 Energiezentren (Chakras) des Körpers bei Säugetieren

## 1. Wurzelchakra (Muladhara)

- Farbe: Rot
- Körperliche Lage: Basis der Wirbelsäule
- Mantra: LAM
- Organe: Nieren, Nebennieren, unterer Rücken, Beine, Füße, Blut, Knochen, Zähne
- Psychischer Aspekt: Sicherheit, Stabilität und Überleben. Dieses Chakra ist das Fundament deiner physischen Existenz und ist für Gefühle von Grounding und Verbindung zur Erde verantwortlich.



## 2. Sakralchakra (Svadhisthana)

Farbe: Orange

Körperliche Lage: Unterbauch, etwa zwei Fingerbreiten unter dem Bauchnabel

Mantra: VAM

Zuständige Organe: Blase, Geschlechtsorgane, Bauchspeicheldrüse

Psychischer Aspekt: Kreativität, Sexualität und zwischenmenschliche Beziehungen. Das Sakralchakra ist verantwortlich für die Fähigkeit, Beziehungen aufzubauen und emotionale Intimität zu erleben.

## 3. Solarplexuschakra (Manipura)

Farbe: Gelb

Körperliche Lage: Oberbauch, im Bereich des Zwerchfells

Mantra: RAM

Zuständige Organe: Magen, Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse

Psychischer Aspekt: Selbstdarstellung, Willenskraft, Selbstbewusstsein und Kontrolle. Dieses Chakra beeinflusst das persönliche Machtgefühl und die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen. Hier sind auch Ich-Bestimmung, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl angesiedelt.

Um erfolgreich mit jedem der Chakras zu arbeiten, hilft es sehr, sich die betreffende Farbe bewusst zu machen. Auch entsprechende Kleidung, Deko oder Kerzen erhöhen das Energielevel des Chakras. Anfänger sollten für jedes Chakra einzeln etwa eine Woche "Farbarbeit" einplanen.



#### 4. Herzchakra (Anahata)

- Farbe: Grün
- Körperliche Lage: Mitte der Brust
- Mantra: YAM
- Zuständige Organe: Herz, Lunge, Thymusdrüse

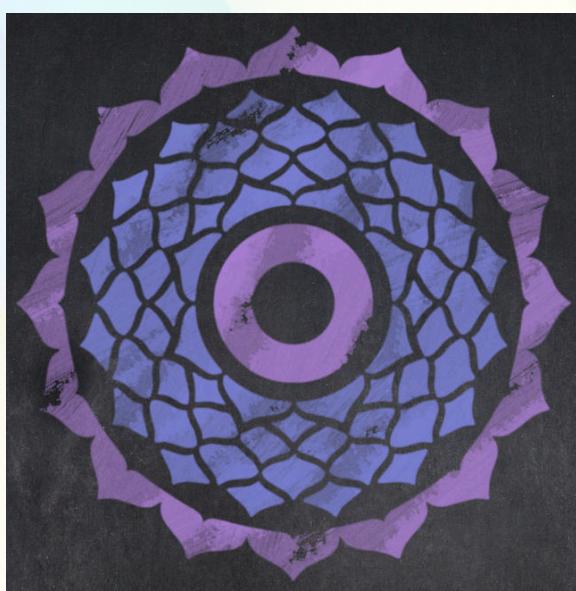
Psychischer Aspekt: Liebe, Mitgefühl und emotionale Heilung. Das Herzchakra ist das Zentrum für die Fähigkeit, Liebe zu empfangen und zu geben und spielt eine entscheidende Rolle in der emotionalen Balance.



#### 5. Halschakra (Vishuddha)

- Farbe: Blau
- Körperliche Lage: Halsbereich
- Mantra: HAM
- Zuständige Organe: Schilddrüse, Hals, Kiefer, Stimmbänder
- Psychischer Aspekt: Kommunikation, Selbstausdruck und Wahrheit. Dieses Chakra ermöglicht es dir, deine Gedanken und Gefühle klar und authentisch auszudrücken.

Affirmationen und Atemübungen helfen, den eigenen Energiehaushalt und den Energiefluss kennenzulernen. Dabei gilt jedoch, dass das Training Zeit und Regelmäßigkeit benötigt. Das Ziel ist es, die Energien immer dann zuverlässig zur Verfügung zu haben, wenn sie benötigt werden. Die klassische und wohl bekannteste Ausbildung in Energiearbeit ist wohl das Reiki. Der Begründer, Mikao Usui hat eine sehr schlichte Form entwickelt. Leider wird sein Erbe immer wieder verkompliziert, wohl auch, um ökonomische Zwecke zu verfolgen.



#### 6. Stirnchakra (Ajna)

- Farbe: Indigo
- Körperliche Lage: Zwischen den Augenbrauen, auch als drittes Auge bekannt
- Mantra: OM
- Zuständige Organe: Hypophyse, Gehirn, Augen
- Psychischer Aspekt: Intuition, Einsicht und geistige Klarheit. Das Stirnchakra ist mit dem Verständnis von übergeordneten Wahrheiten und deiner inneren Weisheit verbunden.

## 7. Kronenchakra (Sahasrara)

- Farbe: Violett oder Weiß
- Körperliche Lage: Oberhaupt, am Scheitel des Kopfes, außerhalb des Körpers
- Mantra: Kein spezifisches, oft wird „OM“ verwendet
- Zuständige Organe: Gehirn, Zentrale Nerven
- Psychischer Aspekt: Spiritualität, Verbindung zum Göttlichen und universelle Liebe. Dieses Chakra verbindet dich mit höheren Bewusstseinszuständen und fördert das spirituelle Wachstum.

## Affirmationen für jedes der sieben Chakras:

### 1. Wurzelchakra (Muladhara)

„Ich bin geerdet, sicher und verbunden mit der Erde. Ich vertraue darauf, dass alles in meinem Leben zur richtigen Zeit geschieht.“

### 2. Sakralchakra (Svadhisthana)

„Ich erlaube mir, meine Kreativität und Sexualität vollständig auszuleben. Ich bin offen für Freude, Leidenschaft und Intimität.“

### 3. Solarplexuschakra (Manipura)

„Ich habe die Kraft, meine Träume zu verwirklichen. Mein Wille ist stark, und ich treffe Entscheidungen mit Vertrauen und Entschlossenheit.“

### 4. Herzchakra (Anahata)

„Ich öffne mein Herz für Liebe und Mitgefühl. Ich verdiene es, geliebt zu werden, und ich liebe bedingungslos.“

### 5. Halschakra (Vishuddha)

„Ich drücke meine Wahrheit klar und authentisch aus. Meine Stimme ist wichtig, und ich werde gehört.“

### 6. Stirnchakra (Ajna)

„Ich vertraue meiner Intuition und meiner inneren Weisheit. Ich bin bereit, mein volles Potenzial zu erkennen und zu entfalten.“

### 7. Kronenchakra (Sahasrara)

„Ich bin eins mit dem Universum. Ich öffne mich für spirituelles Wachstum und fühle mich mit meinem höheren Selbst verbunden.“

Diese Sätze können täglich wiederholt werden, um die energetische Ausrichtung und das Bewusstsein für jedes Chakra zu stärken und zu harmonisieren.

# Horoskop für März 2025

## Widder

Im März bist du voller Energie und Motivation. Nutze diesen Schwung, um neue Projekte zu starten und Herausforderungen anzugehen. Achte jedoch darauf, nicht impulsiv zu handeln und deine Entscheidungen gut zu überdenken.

## Stier

März bringt dir die Möglichkeit, deine finanziellen Angelegenheiten zu stabilisieren. Setze dir klare Ziele und arbeite an einem Budget. In der Liebe blüht die Romantik – nimm dir Zeit für deine Partnerin oder deinen Partner.

## Zwillinge

Kommunikation steht diesen Monat im Vordergrund. Nutze deine verbalen Fähigkeiten, um Beziehungen zu stärken und Missverständnisse auszuräumen. Soziale Aktivitäten könnten dein Herz höher schlagen lassen.

## Krebs

Im März fokussierst du dich auf dein Wohlbefinden. Gönne dir Zeit zum Entspannen und lade deine Batterien auf. Achte auf deine emotionale Gesundheit und sei offen für Unterstützung von Freunden und Familie.

## Löwe

Dieser Monat bringt Gelegenheit zur kreativen Entfaltung. Nutze deinen künstlerischen Ausdruck, um deine Idee zum Leben zu erwecken. Soziale Netzwerke könnten dir neue Kontakte und Möglichkeiten eröffnen.

## Jungfrau

März ist die Zeit für Selbstreflexion. Es kann hilfreich sein, Prioritäten neu zu setzen und die eigenen Ziele zu überprüfen. In der Arbeit könnte es zu positiven Veränderungen kommen, also bleibe offen für neue Herausforderungen.

## Waage

Der Monat bringt harmonische Beziehungen und tiefere Verbindungen zu anderen. Suche nach einem Gleichgewicht zwischen persönlichem und sozialen Leben. Ein Projekt oder eine Zusammenarbeit könnte fruchtbare Ergebnisse erzielen.

## Skorpion

Im März könntest du auf unerwartete Informationen oder Geheimnisse stoßen, die dein Weltbild verändern. Sei bereit, dein eigenes Handeln zu hinterfragen. Fokussiere dich auf deine persönliche Entwicklung und lass die Vergangenheit hinter dir.

## Schütze

Abenteuer und neue Erfahrungen stehen im Vordergrund. Plane eine Reise oder suche dir ein neues Hobby und erweitere deinen Horizont. Deine Lebensfreude wird ansteckend sein und andere inspirieren.

## Steinbock

Im März könntest du berufliche Erfolge feiern. Setze die notwendigen Schritte in Richtung deiner langfristigen Ziele. Es ist wichtig, auch für die kleineren Fortschritte Anerkennung zu geben.

## Wassermann

Dieser Monat ist ideal für persönliche Transformation. Höre auf deine innere Stimme und vertraue deinem Bauchgefühl bei wichtigen Entscheidungen. Achte darauf, dich mit kreativem Ausdruck zu umgeben – das wird deine Seele nähren.

## Fische

Im März geht es um deine Intuition. Höre auf deine innere Stimme und vertraue deinem Bauchgefühl bei wichtigen Entscheidungen. Achte darauf, dich mit kreativem Ausdruck zu umgeben – das wird deine Seele nähren.

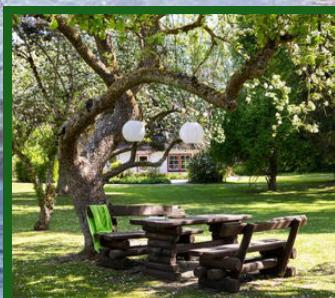
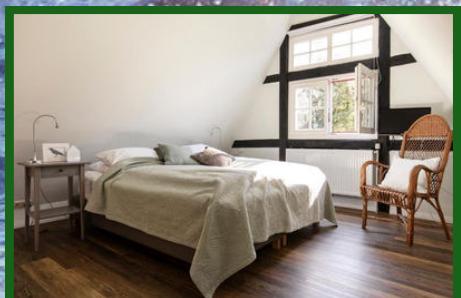


# Hexenreisen

21.9.25 bis 28.9.25



Energiewoche an der  
Ostsee



## Einzelzimmer

Immer zwei Zimmer in einem Appartement  
mit Küche und Bad

Gruppenraum für unser Programm  
Gemeinsames Kochen, Essen

Meditation

Energiearbeit

Märchenabende

Sauna

Ausflug zum Strand (in Fahrgemeinschaften)

Kreistänze

Freizeit, Seele baumeln lassen

Gemeinschaft feiern

990,00 Euro inklusive Bettwäsche,  
Handtücher, Sauna, Verpflegung  
(vegetarisch, gemeinsam kochen)

Hexenschülerinnen  
erhalten 50,00 Ermäßigung

10% Anzahlung bei Buchung,  
Rest zahlbar in 3 Beträgen bis 15. Juli 2025  
Weitere Infos und Programm unter  
[stefanie@hexenpost.com](mailto:stefanie@hexenpost.com)

Das wird  
magisch!

Hunde erlaubt gegen  
Aufpreis!

24 Stunden Programm  
Energiearbeit auf  
6 Tage verteilt inklusive

Maximal 12 Personen



**24,90 €**

**Das DIY für individuelle Räuchermischungen**

**Mit deinem persönlichen Räucherbaukasten kannst du eigene Räuchermischungen ganz nach Bedarf entwickeln. Inhalt:**

**Räuchermuschel, Räucherkohle, Quarzsand.**

**Räuchermaterial von Hersteller Anderswelt:**

**Eichenrinde**

**Beifuß**

**Bernstein**

**Islandmoos**

**Alantwurzel**

**Salbei**

**Walnussblätter**

**Zedernholz**

**Lorbeer**

**Mariendistelsamen**

**Olibanum Somalia (Weihrauch)**

**Rosenblüten**

**Lavendelblüten**

**Copal Manila**

**Goldrutenkraut**

**Ausführliche Anleitung**

**Die Verwendung eines Räucherbaukastens mit verschiedenen Kräutern bietet eine kraftvolle Möglichkeit, die Atmosphäre deines Raumes zu reinigen, deine Intentionen zu stärken und deine spirituelle Praxis zu vertiefen. Experimentiere mit den Kräutern, um die für dich passende Mischung zu finden und die positiven Energien, die das Räuchern mit sich bringt, in dein Leben einzuladen. Viel Freude beim Räuchern!**

# Knotenmagie

Die Knotenmagie hat ihre Wurzeln in verschiedenen kulturellen Traditionen und wird oft als eine Form der magischen Praxis betrachtet, die auf den symbolischen Eigenschaften von Knoten beruht. Die Herkunft dieser Praxis reicht zurück bis in die Antike, wo Knoten nicht nur als praktische Hilfsmittel, sondern auch als spirituelle Symbole verwendet wurden. In vielen Kulturen, wie beispielsweise bei den alten Ägyptern, den Griechen oder den indigenen Völkern Amerikas, wurden Knoten als Mittel betrachtet, um Energien zu bündeln oder Schutz zu bieten.

Knotenmagie wird oft verwendet, um Absichten zu manifestieren oder spezifische Ziele zu erreichen. Der Prozess der Knotenmagie umfasst mehrere Schritte:

**Intention setzen:** Zu Beginn wird eine klare Absicht formuliert, die man mit der Knotenmagie erreichen möchte. Dies könnte zum Beispiel der Wunsch nach Schutz, Liebe oder Erfolg sein.

**Materialwahl:** Ein geeignetes Material wird ausgewählt, oft ein Stück Schnur, Faden oder Band. Die Wahl des Materials kann ebenfalls symbolisch sein und zur Intention passen.

**Knotentechnik:** Der Knoten wird gebunden, während man sich auf die gesetzte Absicht konzentriert. Es ist wichtig, dass während des Knotens der Gedanke an das gewünschte Ziel präsent ist. Jeder Knoten kann eine spezielle Bedeutung haben, und die Art, wie er gebunden wird, spielt eine Rolle.

**Bestärkung:** Um die Wirkung der Knotenmagie zu verstärken, können zusätzlich Rituale durchgeführt werden. Dazu gehören das Sprechen bestimmter Worte oder Gebete, das Entzünden von Kerzen oder das Einsetzen von Kräutern.

**Aufbewahrung oder Anwendung:** Der gebundene Knoten kann dann an einem bestimmten Ort aufbewahrt werden, wo er seine Energie entfalten kann, oder er wird aktiv in der Nähe der Person verwendet, die die Absicht gesetzt hat.

Diese Praxis ist eine Verbindung von Handwerk und Spiritualität. Die Knotenmagie erinnert daran, dass einfache Handlungen in Verbindung mit einer klaren Absicht tiefere Bedeutungen und Kräfte entfalten können.



# Hexenflaschen

Hexenflaschen sind ein faszinierendes Element der Volksmagie, das seinen Ursprung im 16. und 17. Jahrhundert hat. Diese magischen Behälter wurden ursprünglich verwendet, um negative Energie, Flüche oder schädliche Einflüsse abzuwenden. Die Idee hinter der Hexenflasche ist einfach: Sie soll als Schutzmechanismus dienen und böse Einflüsse abfangen oder zurückstoßen. Traditionell wurden Hexenflaschen aus Glas hergestellt und mit verschiedenen Zutaten gefüllt, die jeweils eine spezielle Bedeutung hatten. Zu den häufigsten Inhalten gehörten Nägel, scharfe Gegenstände, Erde, Haare oder sogar Flüssigkeiten. Diese Elemente symbolisierten sowohl den Schutz als auch den Widerstand gegen das Böse. Der Prozess des Herstellens einer Hexenflasche war oft rituell und erforderte eine klare Intention, um ihre Wirksamkeit zu gewährleisten. Heutzutage wird die Hexenflasche als praktisches Werkzeug im Bereich der Magie und des spirituellen Schutzes verwendet. Sie wird häufig eingesetzt, um sich gegen Schaden von außen zu wappnen, sei es durch negative Energien, neidische Menschen oder ungebetene Einflüsse. Der moderne Ansatz zur Verwendung von Hexenflaschen betont die Bedeutung der Absicht und des persönlichen Glaubens. Um eine Hexenflasche gegen äußere Bedrohungen herzustellen, sind folgende Schritte hilfreich:

Wähle ein kleines Glasgefäß, das gut verschlossen werden kann. Dies kann ein altes Einmachglas oder ein dekoratives Fläschchen sein.

Füge Zutaten hinzu, die für dich symbolisch für Schutz stehen. Dazu könnten Salz (für Reinigung), Nadeln (für Abwehr) oder Kräuter wie Rosmarin und Thymian (für Schutz und Weisheit) gehören.

Verbinde deine Seele mit deiner Absicht. Visualisiere, wie deine Hexenflasche alle negativen Einflüsse abwehrt und deine Energie schützt.

Einige Menschen bevorzugen es, die Hexenflasche an einem sicheren Ort im Haus aufzubewahren, während andere sie unter der Erde begraben, um die schädlichen Einflüsse dauerhaft abzuwehren.

Es kann hilfreich sein, die Hexenflasche von Zeit zu Zeit zu reinigen oder die Absicht zu erneuern, um sicherzustellen, dass sie ihren Schutz aufrechterhält.

Hexenflaschen sind nicht nur historische Relikte, sondern auch ein praktisches Mittel, um sich im modernen Leben gegen äußere Bedrohungen zu schützen. Sie laden dazu ein, Intentionen zu setzen und sich der eigenen Kraft bewusst zu werden, um in einer herausfordernden Welt geschützt zu bleiben. Hexenflaschen zum Selbstmachen findest du im Hexenshop der Hexenpost unter [hexenpost.com](http://hexenpost.com)

# Das große Ostara-Gewinnspiel

In dieser Hexenpost sind goldene Eier versteckt.  
Jedes von ihnen zeigt einen anderen Buchstaben.  
Bringe die Buchstaben in die richtige Reihenfolge und  
sende das Lösungswort exakt **zum Vollmond im März**

**- Freitag, 14. März 2025, um 7.55 Uhr -**

an [stefanie@hexenpost.com](mailto:stefanie@hexenpost.com).

Zu gewinnen gibt es für die ersten drei Einsendungen ein  
Hexen-Überraschungspaket mit Artikeln aus unserem  
Shop.

**Alle anderen gewinnen einen Trostpreis!**

**Gutes Gelingen!**

