



LICHTBLICKE

Es ist dieser magische Moment, wenn die Sonne untergeht. Bei ihrem Anblick kannst du in Traumwelten eintauchen, deine Zukunft visualisieren und für einen Moment spüren, wie unglaublich schön das Leben sein kann. Vielleicht fragst du dich auch, wo dein Platz in diesem Universum ist. Wer du bist. Mit den Füßen auf dem Boden, unter einem weiten Himmel, der von so großen Kräften belebt wird, dass wir sie kaum begreifen können. Das ist die heilige Zeit, in der du dich verbinden kannst mit allem, was ist. Und was immer sein wird.



SONNEN KRAFT

**Sonnenlicht kann uns verzaubern.
Dunkle Gedanken vertreiben.
Uns heilen. Es ist eine Wohltat
für Körper, Geist und Seele.
Darum blühen wir im Sommer
geradezu auf. Die Sonne ist das
strahlende Zentrum unserer
Galaxie. Auf ihrer täglichen Reise
durch den Himmel schenkt sie uns
wunderbare Glücksmomente**



EINSICHTEN

Um die Sonne und ihr Licht zu ehren, kannst du einen kleinen Altar mit Gegenständen schmücken, die an den Himmelskörper erinnern wie etwa Feuer in Form einer Kerze oder eines Stücks heiligen Holzes. Oder mit Kristallen, die ihre Kraft in sich tragen, wie der Sonnenstein und der Citrin. Wunderbar ist eine Schlangen-Figur – sie ist das Totemtier, das mit der Sonne verbunden ist, und steht für unsere Intuition. Den Altar kannst du mit Blüten und Blättern verzieren. Stelle für deine Hautpflege ein Körperöl in einer schönen Flasche bereit. Die Basis hierfür bilden je 100 ml Mandel- und Sanddornöl, denen 3 Tropfen eines naturreinen ätherischen Öls wie Lavendel, Bergamotte und Ackermintze zugefügt werden. Das Öl wirkt kühlend und beruhigt die Haut.

EHRE DIE SONNE

Der „Cherokee Morning Song“ ist ein traditionelles Lied, das die Cherokee-Frauen bei ihren Morgengebetsritualen singen, während sie sich der Sonne zuwenden, um den neuen Tag zu begrüßen.

**We n' de ya ho, We n' de ya ho,
We n' de ya, We n' de ya Ho ho ho ho,
He ya ho, He ya ho, Ya ya ya**

Frei übersetzt heißt das: „Ich bin vom Großen Geist, und so ist es.“ Auf YouTube findest du verschiedene Versionen des Morgenliedes. Es ist ein wunderbares Ritual, um den Tag zu beginnen. Wasche dein Gesicht nach dem Aufstehen mit kühlem Wasser, trage eine pflegende Creme mit LSF 30 auf. Dann grüße die Sonne und signalisiere so deine Absicht, achtsam und erfüllt von innerem Frieden in den Tag zu starten.

A woman with curly hair is looking down at a large, colorful, patterned fabric. The fabric has a warm, reddish-orange base color with intricate, darker patterns. The woman's face is partially visible in the upper left, looking towards the camera with a slight smile. The background is bright and out of focus.

GOOD VIBES

Da ist der Wind, der unsere Haut streichelt, der Sand, der uns zwischen den Zehen kitzelt, wenn wir die nackten Füße hineinbohren ... Wir denken daran, wie weich und warm sich unsere Haut anfühlt, wenn wir in der Sonne liegen, und wie sie duftet, wenn wir abends ins Bett gehen. Ein Tag am Meer ist Balsam für unsere Seele, weil er eine tiefe Sehnsucht stillt – nach Wärme, aber auch danach, in die Aromen des Sommers einzutauchen. Im Licht zu baden. Das Leben mit einem Tanz am Meer zu feiern. Bewege dich so, dass du spürst, wie deine Energie wieder zu fließen beginnt. Strecke deine Arme in den Himmel und lass alles los, was du getan und was du nicht getan hast. Die Sonne kann deine Seele heilen.



VERWÖHNEN

Am Ende eines wunderbaren Sonnentages ist es sinnvoll, das Element des Feuers mit dem Element des Wassers auszubalancieren. Dusche mit lauwarmem Wasser, massiere deine Haut sanft mit einem Mix aus grobem Meersalz, 5 Tropfen Ringelblumenöl und ein paar Blütenblättern. Oder verwende nach dem Duschen ein Pflanzenspray, in das du ein paar Tropfen Kamillen- oder Ringelblumenöl gibst und das du aufsprühst, um durch die Nebelwolke zu gehen. Das ist nicht nur erfrischend, sondern auch ein guter Aura-Reiniger.

AUSZEIT

In der Mitte des Tages steht die Sonne am höchsten: Ihre Strahlen fallen senkrecht zur Erde. Zeit, in den Schatten zu gehen, noch einmal einen guten Sonnenschutz aufzutragen und ein wenig zu ruhen. Oder zu meditieren und alles Belastende loszulassen, Widerstände abzubauen. Raum zu schaffen. Das funktioniert hervorragend mit der Gibberish-Meditation: Schließe deine Augen und formuliere ein paar Minuten lang unsinnige Worte und Töne – eben Gibberish. Erlaube dir, alles auszudrücken, was du wahrnimmst: Gefühle, Gedanken, Anspannung ... Wirf sie über die Töne aus deinem Körper. Brabbeln hilft dir, damit aufzuhören, ständig Worte zu formulieren. Ohne deine Gedanken zu unterdrücken, kannst du sie mit unsinnigen Worten und Tönen stoppen. Dein Körper kann sich dabei mit ausdrücken. Erlaube dir, einfach verrückt zu sein. Danach sitze einige Minuten, ohne dich zu bewegen. Nimm die Stille wahr. Und verbinde dich dann mit der wohltuenden Energie der Sonne.





ZEIT DER HEILUNG

Wenn du sie weise nutzt, ist die Sonne eine Quelle heilender Leuchtkraft. Wende ihr dein Gesicht zu, mit geschlossenen Augen und ohne Sonnenbrille. Lade deinen Körper mit der Energie der größten Heilerin der Welt auf. Alles, was kalt ist, wird sich auf natürliche Weise erwärmen. Rheuma- und Muskelschmerzen werden gelindert. Hinzu kommt, dass Sonnenlicht die Bildung des lebenswichtigen Vitamin D steuert, das unseren Tag-Nacht-Rhythmus reguliert, uns fit und leistungsfähig hält. Das Sonnenvitamin fördert unsere Regenerationsfähigkeit. Zusätzlich reguliert Sonnenlicht den Hormon-Haushalt, stärkt das Immunsystem und steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus.



SOMMER-DRINKS

Was wir im Sommer brauchen, ist Wasser. Viel Wasser. Und ein paar coole, erfrischende Drinks wie diesen Essig-Zitrone-Ingwer-Mix. Das Getränk belebt und ist ein wahres Gesundheitselixier – denn es bekämpft Entzündungen, pusht die Abwehr und gleicht den Elektrolyte-Haushalt aus. Und schmeckt wirklich gut. Einfach eine Handvoll zerkleinerten Ingwer mit sechs Tassen Wasser erhitzen, zwei Minuten kochen und 20 Minuten ziehen lassen. Abseihen und mit einer 3/4 Tasse Ahornsirup (oder Honig), 2/3 Tasse Zitronensaft und einer halben Tasse Apfelessig mixen. Schmeckt warm oder auf Eis.

TEXT SARAH DOMOGALA FOTO ANN-MARIE JANSSEN
STYLING CYN FERDINANDUS HAARE MAKE UP MANOUS NELEMANS
MODEL DELIA/EVD AGENCY.COM PR SHUTTERSTOCK



An meine Haut lasse ich nur Wasser und CD.

Und alles, was meinen Tag noch frischer macht.

Zarter Duft und Pflege mit dem natürlichen Extrakt der Wasserlilie. Frische für den ganzen Tag.



CD REINHEITSGEBOT
0%
Mikroplastik • Tierische Inhaltsstoffe
Synthetische Farbstoffe