



# WORKBOOK

.....

# Litha



[WWW.PURAPRANA.DE](http://WWW.PURAPRANA.DE)

# Litha



## Sommersonnenwende

Mit **Litha**, der Sommersonnenwende geht unsere gemeinsame Reise durch das Sonnenjahr 2024 weiter und ich freue mich so sehr, dass du dabei bist.

Gemeinsam feiern wir Litha, die Fülle des Sommers und den Übergang vom Wachstum in die Reife.

Dieses Fest steht für Aufbruch, Wachstum, Leichtigkeit, Kraft und Balance.

### **SELBSTWERTSCHÄTZUNG**

Nutze diese Zeitqualität, um Dein persönliches Hamsterrad zu stoppen, würdige das Erreichte, reflektiere, ob Du noch auf dem richtigen Weg bist oder eine Kurskorrektur notwendig ist. Plane schließlich Deine nächsten Schritte, um Deine Ideen und Projekte im zweiten Halbjahr (weiter) umzusetzen. Im Herbst zu Mabon wollen wir gemeinsam die Ernte einfahren.

Teile Deine Erfahrungen aus unserem Workshop oder Deiner Praxis in den nächsten Tagen und Wochen gerne mit mir. Lass uns verbunden bleiben.

Und auch bei Fragen bin ich gerne für Dich da.  
Schreibe mir eine E-Mail an: [yoga@puraprana.de](mailto:yoga@puraprana.de)  
oder auf Instagram: @purapranabyandrea



liche Grüße  
**Andrea**



# Ritual-Ideen Litha

VERBINDE DICH MIT DER KRAFT UND DER UNGLAUBLICHEN FÜLLE DES SOMMERS. HIER SIND EIN PAAR RITUAL-IDEEN FÜR DICH:



Sammele die Sonnenkräuter und nutze sie zum Kochen oder um Tinkturen/Salben herzustellen



Feiere mit Deinen Freunden die Fülle der Natur



Gehe in die Natur und verbinde Dich mit der Sonnenkraft



Binde Blumenkränze oder dekoriere Dein Zuhause mit Kräutern & Feldblumen



Entzünde ein Sommwendfeuer und springe darüber



Weihe einen Sonnenstein, z.B. Citrin, um Dich durch die dunkle Jahreszeit zu begleiten

# Sommerkräuter

TAUCHE EIN IN DIE FÜLLE DES SOMMERS. NUR JETZT ZEIGT DIE NATUR ALLES, WAS SIE ZU BIETEN HAT: BLÄTTER, BLÜTEN, FRÜCHTE UND KRÄUTER. ZUM SONNENHÖCHSTSTAND HABEN AUCH DIE KRÄUTER IHRE STÄRKSTE (HEIL-)KRAFT.

## SONNWENDMILCH

(der unverwechselbare Geschmack des Frühsommers!)

### ZUTATEN:

3 Holunder-Blütendolden

1/2l Milch

1 Teelöffel Honig

1 Vanilleschote



### ZUBEREITUNG:

1. Schneide die Vanilleschote längs auf und kratze das Mark mit der Rückseite deines Messers heraus.
2. Koche die Milch mit dem Mark und der Vanilleschote auf.
3. Schüttele die Dolden leicht aus, um Insekten zu entfernen.
4. Gieße die heiße Milch über die Blütendolden und lasse sie etwa 20 Minuten ziehen.
5. Siede deine Milch ab und rühre den Honig unter.

Fertig ist deine Holundermilch! Du kannst sie warm oder kalt genießen. Anstelle die Milch aufzukochen, kannst Du die Holunderblüte auch über Nacht in der Milch ziehen lassen.

*Besonders gut schmeckt die Milch an heißen Tagen gekühlt und in Kombination mit (Wald-)Erdbeeren.*

# Journaling



01

RÜCKSCHAU: WELCHE SCHRITTE HAST DU FÜR DEINE IDEEN/PROJEKTE BEREITS IN DIE TAT UMGESETZT?

.....

.....

.....

02

DANKBARKEIT: WAS WAR IN DEN LETZTEN 6 MONATEN SCHÖN? WAS IST GUT GELAUFEN? WAS WAR HERAUSFORDERND?

.....

.....

.....

03

BESTANDSAUFNAHME: BIN ICH NOCH AUF DEM RICHTIGEN WEG ODER IST EINE RICHTUNGSKORREKTUR NOTWENDIG?

.....

.....

.....



# Journaling



04

WAS MACHT MIR DERZEIT WIRKLICH SPASS? WAS ENTFACT MEIN INNERES FEUER?

.....

.....

.....

05

IN WELCHEM LEBENSBEREICH FÜHLE ICH MICH NICHT AUSGEGLICHEN? WO DARF EIN NEUES FEUER ENTFACT WERDEN? WO SOLL MEIN FOKUS SEIN?

.....

.....

.....

06

AUSRICHTUNG: WAS MÖCHTE ICH IN DER ZWEITEN JAHRESHÄLFTE KREIEREN UND UMSETZEN? MEINE ERSTEN ACTION STEPS:

.....

.....

.....



# Litha



SEGNE MIT DIESER AFFIRMATION LIEBEVOLL DAS NEUE, DAS KOMMEN WIRD (WIEDERHOLE ES REGELMÄSSIG) :

» Ich ehre die Fülle und den Reichtum in meinem Leben.  
Ich bin dankbar für alles was da ist und für alles Gute,  
das die Zukunft für mich bereithält.«



[WWW.PURAPRANA.DE](http://WWW.PURAPRANA.DE)



# Notizen

A large white rectangular area containing 20 horizontal dotted lines for writing notes.

