



Welkom bij de Runen Jaarlegging met Meditatie

Deze reis is bedoeld als afstemming op het jaar dat voor je ligt. Je hoeft geen diepgaande kennis te hebben van runen om hiermee te werken. Alles wat nodig is, is jouw aandacht, openheid en bereidheid om te onderzoeken naar wat zich aandient.

De runentekens openen een veld van inzicht, richting en bewustwording. Wat zich ontvouwt, mag zich in jouw tempo en op jouw manier laten zien.

Wat zijn Runen?

Runen zijn oude symbolen die hun oorsprong vinden in Noord-Europa. Elk symbool draagt een eigen kwaliteit, energie en betekenis. Je kunt ze zien als spiegels: ze laten zien wat op dit moment aandacht vraagt, wil groeien of erkend wil worden.

Wat is een Runen Jaarorakel?

Het Runen Jaarorakel is een intuïtieve jaarlegging waarbij je niet werkt vanuit het hoofd, maar vanuit afstemming. Beelden, gevoelens en indrukken zijn hierbij net zo waardevol als kennis of betekenis.

Met deze jaarlegging ontvang je een inzicht in het jaar dat voor je ligt: een tipje van de sluier van wat zich wil aandienen, zonder dat vastligt hoe dit zich zal ontfouwen. Het is geen voorspelling, maar een afstemming op het energieveld waarin jij het nieuwe jaar begint.

Vaak wordt de betekenis van een rune pas later in het jaar echt voelbaar precies op het moment dat het nodig is.

Runen Jaarcirkelkaart

Verderop in dit document vind je de Runen Jaarcirkelkaart. Deze kun je printen en invullen nadat je de meditatie en jaarlegging hebt gedaan.

Tijdens de meditatie gebruik je de invulkaart als een soort **kladblad** om per maand de getrokken rune te noteren. Op deze kaart staan ook de runen afgebeeld, zodat je ze gemakkelijk kunt herkennen en weet welke rune je hebt getrokken.

Mocht je een rune omgekeerd trekken, dan kun je dit eenvoudig aangeven, bijvoorbeeld door er een klein streepje onder te zetten.

Na afloop neem je deze gegevens over op de Jaarcirkelkaart. Zo ontstaat een helder en overzichtelijk beeld van jouw runenjaar.

Hier zie je een voorbeeld van hoe een Runen Jaarlegging eruit kan zien.





Vorbereiding Runen Jaarlegging met meditatie

Neem de tijd om een rustige plek en moment te creëren.

Je kunt eventueel een kaars aansteken of een moment in stilte zitten voordat je begint.

Zorg dat je bij de hand hebt:

- je runenset
- de jaarlegging-invulkaart
- pen of potlood

Ga ontspannen zitten of liggen en zorg dat je niet gestoord wordt.

Neem een moment om te voelen waar je nu staat in je leven.

Laat gedachten over het komende jaar rustig voorbij komen, zonder ze vast te zetten.

Houd je geest open voor inspiratie en nieuwe mogelijkheden.

De Runenjaar Meditatie

De Runenjaar Meditatie duurt ongeveer 30 minuten en begeleidt je stap voor stap door de maanden van het jaar, van januari tot en met december.

Voor iedere maand ontvang je via een korte visualisatie de energie van die periode, zodat je je kunt afstemmen voordat je de rune trekt. In de meditatie word je vanzelf meegenomen in het moment waarop je per maand een rune trekt.

Je hoeft vooraf niets te onthouden of te plannen.

Laat je leiden door de stem en de beelden die zich aandienen. Beelden, woorden of gevoelens die opkomen hoef je niet te analyseren, alles wat je ervaart is welkom.

Tijdens de Jaarlegging

Zorg dus dat je de runen in een buidel, de invulkaart en iets om mee te schrijven bij de hand hebt. De meditatie begeleidt je door het hele proces: het afstemmen, het trekken van de runen en het afronden van de jaarlegging.

Na het doorlopen van alle twaalf maanden trek je nog één extra rune.

Dit is je **jaarrune**: de overkoepelende energie die als een rode draad door het jaar loopt.

Sluit de meditatie af met een moment van dankbaarheid, voor jezelf, voor het proces en voor de wijsheid van de runen.

Deze legging kun je heel goed doen rondom de jaarwisseling, aan het einde van december of het begin van januari.

Hier vind je de → [Jaarrune visualisatie-meditatie. \(30 minuten\)](#)



Runen symbolen & Jaarlegging invulkaart

Fehu ᚼ	Uruz ᚹ	Thurisaz ᚢ	Ansuz ᚦ	Raidho ᚱ	Kenaz ᚷ	Gebo ᚷ	Wunjo ᚹ
Hagalaz ᚨ	Nauthiz ᚱ	Isa ᚲ	Jera ᚯ	Eihwaz ᚱ	Pertho ᚰ	Algiz ᚹ	Sowilo ᚱ
Tiwaz ᚦ	Berkana ᚷ	Ehwaz ᚹ	Mannaz ᚱ	Laguz ᚲ	Ingwaz ᚱ	Dagaz ᚱ	Othala ᚱ

INVULKAART

Januari

Juli

Februari

Augustus

Maart

September

April

Oktober

Mei

November

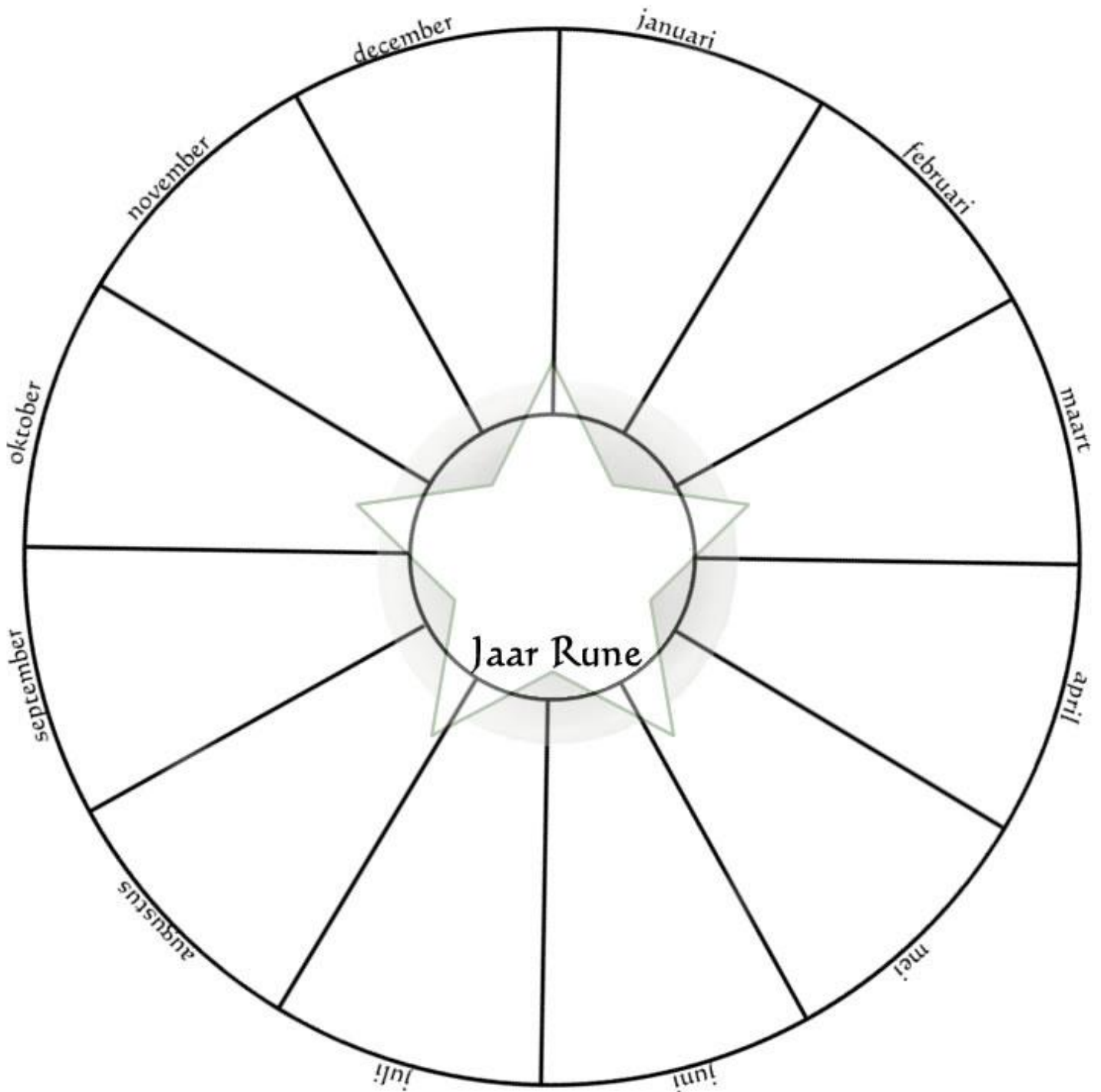
Juni

December

JAAR RUNE



Runen Jaarcirkelkaart





Na de Legging

Schrijf de uitkomst over op de Runen Jaarcirkelkaart en leg of hang deze op een plek waar je hem regelmatig ziet.

Je hoeft niet alles meteen te begrijpen.

De runen werken door in lagen. Soms herken je hun betekenis pas weken of maanden later, wanneer een situatie zich aandient en je ineens denkt: *“Ah... dit was die rune.”*

Werken met je Runen door het Jaar

Je kunt op verschillende manieren met je runen verbonden blijven:

- Kijk aan het begin van elke maand opnieuw naar de bijbehorende rune
- Neem de rune in gedachten mee wanneer je keuzes maakt
- Schrijf af en toe op wat je opvalt of wat zich herhaalt

Laat de runen met je meereizen en hun wijsheid ontvouwt zich vanzelf.

Tot slot

Met deze jaarlegging heb je het wiel rondgemaakt.

De runen hebben hun plek gevonden in jouw jaarcirkel en vormen een veld van richting, herinnering en vertrouwen.

Voel hoe hun symboliek, energie en wijsheid je helpen herinneren wie je werkelijk bent: een levend onderdeel van de natuur, verbonden met het grotere geheel.

Wees mild voor jezelf. Je kunt niets fout doen.

Moge de runen je begeleiden op een manier die klopt voor jou.

Liefs,

Yvonne Vrijhof - Heks & Kruid

Persoonlijke duiding (optioneel)

Als je behoefte hebt aan verdieping, kan ik je Runen Jaarlegging persoonlijk voor je duiden.

Stuur dan een mail naar mail@heksenkruid.nl met een foto van jouw ingevulde Runen Jaarcirkelkaart. De investering hiervoor is €50,-.

Na betaling ontvang je binnen 4 werkdagen een schriftelijke terugkoppeling over wat zich heeft aangedient en hoe je de runen kunt interpreteren.



Runensymbolen & hun energie

De beschrijving van de runen & hun energie kun je hieronder vinden. Betekenis van de rune omgekeerd staat beschreven bij 'valkuil'.



Fehu – Vee, welvaart, voorspoed

Voorspoed, winst, voordeel, financiële zekerheid, succes, vruchtbaarheid, voeding, voedsel, delen, luxe, roerende goederen.

Valkuil: Jaloezie, afgunst, openstaande rekeningen



Uruz – Oeros, kracht, mannelijkheid

Dapperheid, oerbegin, initiatie, uitdaging, ongetemde kracht, goede gezondheid, uithoudingsvermogen, wilskracht, doorzetten, iets af maken, onafhankelijkheid, met beide benen op de grond staan, intuïtief verlangen, laten zien wat je waard bent. Valkuil: Besluitenloosheid, gebrek aan actie, niet weten wat je wilt, angst



Thurisaz/Thorn – Thor, Reus, Doorn

Bescherming en verdediging, vruchtbaarheid en regeneratie, overkomen van moeilijkheden, de noodzaak voor corrigerende handelingen, weerstand.

Valkuil: conflict, vijandige rivaliteit, agressie, vernietiging, psychische problemen.



Ansuz – God, woord, mond

Nieuws, studie, communicatie, wijsheid uit onverwachte hoek/bron, inspiratie, sjamanisme, goed gebekt, uitstekende taalvaardigheden, leiderschap, onderwijzen, waarheid. Valkuil: misverstanden, oneerlijkheid, verraad



Raidho – Wiel, reis, beweging

Reizen, verkennen, vakantie, nieuwe start, beweging, leiderschap, richting, ceremonieën, processen, promotie. beweging richting doel.

Valkuil: Controle freaks, ontwrichting, geen doel hebben.



Kenaz – Toorts, vuur, door mensen gecreëerd

Verlichting, wetenschappelijk onderzoek, vorming, helderheid, kennis, openbaring.

Valkuil: Verwarring, valse hoop, gebrek aan helderheid, arrogantie.



Gebo – Geschenk

Liefde, partnerschap, delen, geschenken, balans, ruilen, vereniging, verbondenheid.

Valkuil: geen



Wunjo – vreugde, geluk, perfectie

Vervulling, succes, glorie, respect, solidariteit, hoop, wensen, saamhorigheid, harmonie, verrukking, gevoel van welzijn, vreugde.

Valkuil: Verbanning, eenzaamheid, bedwelming, onder invloed zijn van bedwelmende substanties (alcohol en andere drugs), misleidende enthousiasme.



Hagalaz -Hagel

Reiniging, zuivering, ruimte voor groei, acceptatie, gebeurtenissen uit het verleden, loslaten.

Valkuil: destructieve natuurkrachten, chaos, verliezen, onderdak zoeken, onopgeloste zaken, testen/ het gevoel hebben getest te worden.

Nauthiz – Nood, behoefte

Innerlijke kracht, (innerlijke) bronnen, urgentie, groei, verandering, vastbeslotenheid, weerstand, veerkracht. Noodzaak, noodlot.

Valkuil: aandoening, behoeftig, bezorgdheid, lafheid, beperkingen.

Isa – IJs

Vertraging, pauze om zaken te overdenken, rust, stabiliteit, focus. Afstand nemen, voltooiing.

Valkuil: Vasthouden wat je zou moeten loslaten.

Jera – Jaar, oogst

Een jaar, kringloop, het voorbij gaan van de tijd, overvloed, vervulling, groei, vooruitgang, geduld. Een prijs betalen of een beloning ontvangen voor activiteiten/handelingen uit het verleden.

Valkuil: Herhaling van (negatieve) patronen.

Eihwaz – Taxus

Uithoudingsvermogen, initiatie, verandering, bewustzijn, verdediging, spiritualiteit, kracht. Transformatie.

Valkuil: Verwarring, verlies, hysterie.

Pertho – kans

Het lot, amusement, spelen van een spel, succes, op creatieve wijze een probleem op lossen of de oplossing aangereikt krijgen uit onverwachte hoek. Verborgene talenten.

Valkuil: Misleiding, geheimen, dat wat verborgen is, krachten waar je geen invloed op hebt.

Algiz – Bescherming, een eland

Verdediging, het af weren van negatieve krachten, schild, hulp. Succes bij het jagen. Gevoel beschermd te worden door engelen.

Valkuil: Gevaar opzoeken, iets doen wat verboden is.

Sowilo – Zon, succes.

Succes, macht, levensenergie, helderheid, begrip, optimisme, zelf vertrouwen, dankbaarheid, vreugde, warmte. Goede gezondheid.

Valkuil: Overmoedig, burn-out.

Tiwaz: strijd, rechtvaardigheid

Wetten, orde, rechtvaardigheid, dapperheid, eerlijkheid, zegevieren, overwinnen, mannelijkheid, moed, doelgerichtheid, doordringen, bevruchten, kracht, aanwijzing waar je aandacht op te richten. Valkuil: verslagen worden, de prijs betalen voor je fouten, een offer brengen.



Berkana – berk, vruchtbaarheid

Vruchtbaarheid, vrouw, vrouwelijkheid, liefde, geboorte, voortplanting, groei, genezing, samenwerking, verjonging, kinderen. Een nieuwe start. Vrouwenzaken of specifiek vrouwelijke eigenschappen of lichaamsgesteldheden.

Valkuil: geheimzinnigheid, onvolwassen gedrag, wellust, verlatenheid.



Ehwaz – paard

Partnerschap, samenwerking, verbintenissen, huwelijk, instinct, vooruitgang, vertrouwen, loyaliteit, aanpassingsvermogen.

Valkuil: Scheiding, gebrek aan richting, roekeloze haast.



Mannaz – Man, mens, mensheid

De mensheid, intelligentie, de rede, sociale structuren, houding ten opzichte van anderen, houding van anderen ten opzichte van jou, bewustzijn en de ontwikkeling daarvan, het zelf, het ego, zelf kennis, de mens als spiritueel wezen.

Valkuil: Arrogantie, gebrek aan zelfkennis, een vijand, vijandige houding.



Laguz – Water

Oneindige mogelijkheden, intuïtie, creativiteit, met de stroom meegaan, flexibiliteit, voorbereid zijn. Emoties, liefdevolle gevoelens, hartelijkheid.

Valkuil: afgesloten zijn van je intuïtie, de mogelijkheden niet zien. Niet goed voorbereid zijn.



Ingwaz – De god Ing

Seksualiteit, lust, vruchtbaarheid, landbouw, deugd, vrede, overvloed, kinderen. Integratie. Geen omgekeerde vorm.



Dagaz – Dag

Dageraad, daglicht, doorbraak, transformatie, verlichting, begin van een nieuwe cyclus, gezondheid, overvloed, balans. In het heden zijn.

Geen omgekeerde vorm, maar als valkuil: Impulsiviteit, niet in het heden zijn.



Othala - Erfland, grondbezit

Familie, erf goed, clan, thuis, erfenis, patriottisme, natuurwetten, iets van de grond af opbouwen, belangrijke normen en waarden waar je je zeer aan hecht en op bouwt. Valkuil: Hebberigheid, klein burgerlijkheid.

Uitleg is met dank aan runen-cursus.nl

Aansprakelijkheid Heks en Kruid verklaard deze leidraad zorgvuldig en naar beste weten te hebben samengesteld, Heks en Kruid kan op geen enkele wijze aansprakelijk worden gesteld voor schade, van welke aard ook die het gevolg zijn van handelingen of beslissingen die zijn gebaseerd op de bedoelde informatie.

Copyright© De gehele inhoud is auteursrechtelijk beschermd. Behalve voor persoonlijk en niet-commercieel gebruik is het niet toegestaan iets van deze leidraad of inhoud van de gedeelde informatie te verveelvoudigen, op te slaan in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar te maken, in enige vorm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Yvonne Vrijhof – Heks en Kruid.