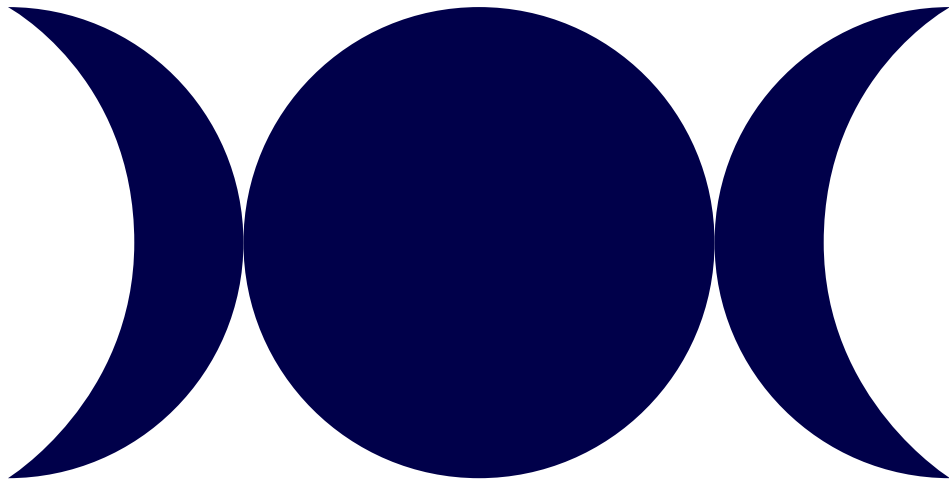




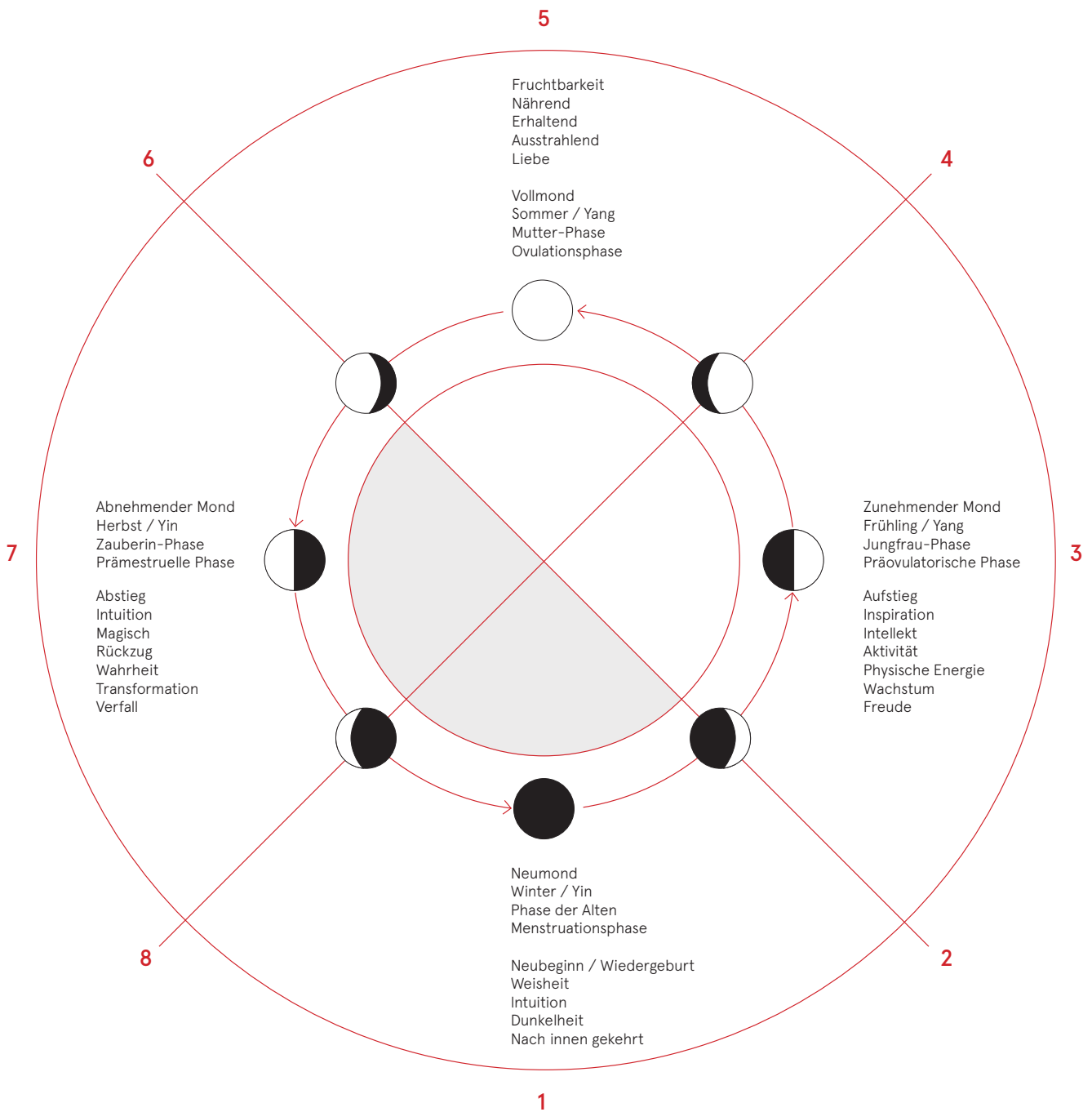
MOON WOMAN

Empowerment Journey
into Cyclic Wisdom



Reise in 8 Phasen

- 1 Neumond – Neubeginn
- 2 Zunehm. Sichelmond – Jungfrauen-Phase
- 3 Zunehm. Halbmond – Wachstum in deine Weiblichkeit
- 4 Zunehm. Dreiviertelmond – Yin und Yang im Zyklus
- 5 Vollmond – LIVE CALL
- 6 Abnehm. Sichelmond – Zauberinnen-Phase
- 7 Abnehm. Halbmond – Selbstfürsorge
- 8 Abnehm. Dreiviertelmond – Weisheit





Deine Mondchronik

Wenn du beginnst den Rhythmus deiner Menstruation in Beziehung zum Mond zu beobachten, beginnst du eine Reise zu dir selbst. Du wirst dir bewusst, dass dein Körper, wie die Erde, mit einem zeitlosen universellen Muster verbunden ist.

Die Mondchronik ist ein Tool, das dir hilft, dir bewusster zu werden, wie dein Körper auf deinen persönlichen Zyklus reagiert und die Auswirkungen auf deine Persönlichkeit und deine schöpferischen Energien besser zu verstehen. Die Mondchronik ist sozusagen ein Protokoll des äusseren Ausdrucks deines Monatszyklus, deiner Emotionen, deiner Gesundheit, Sexualität und Kreativität.

Wie du die Mondchronik anwendest

1. Der schwarze Mond zeigt den Neumond und der weisse Mond den Vollmond. Die Monde, die zwischen Neu- und Vollmond erscheinen, zeigen, dass der Mond entweder auf Vollmond zunimmt oder auf Neumond abnimmt.
2. Finde heraus in welcher Phase sich der Mond am ersten Tag deines Zyklus befindet (Beginn deiner Blutung). Ein Beispiel: Wenn du deine Periode am 12. Januar bekommen hast, schau im Mondkalender nach, in welcher Phase der Mond am 12. Januar stand. Dann kannst du die Tage und die entsprechenden Daten deines Zyklus in die Mondchronik eintragen.
3. Die Tage deines Zyklus werden in den Abschnitt **Tag** eingetragen.
4. Tage die Daten des Monats im Abschnitt **Daten** ein.
5. Im Abschnitt **Körperliches Befinden** kannst du die Veränderungen in deinem Körper festhalten.
6. Im Abschnitt **Emotionales Befinden** kannst du die Veränderungen auf emotionaler Ebene festhalten.

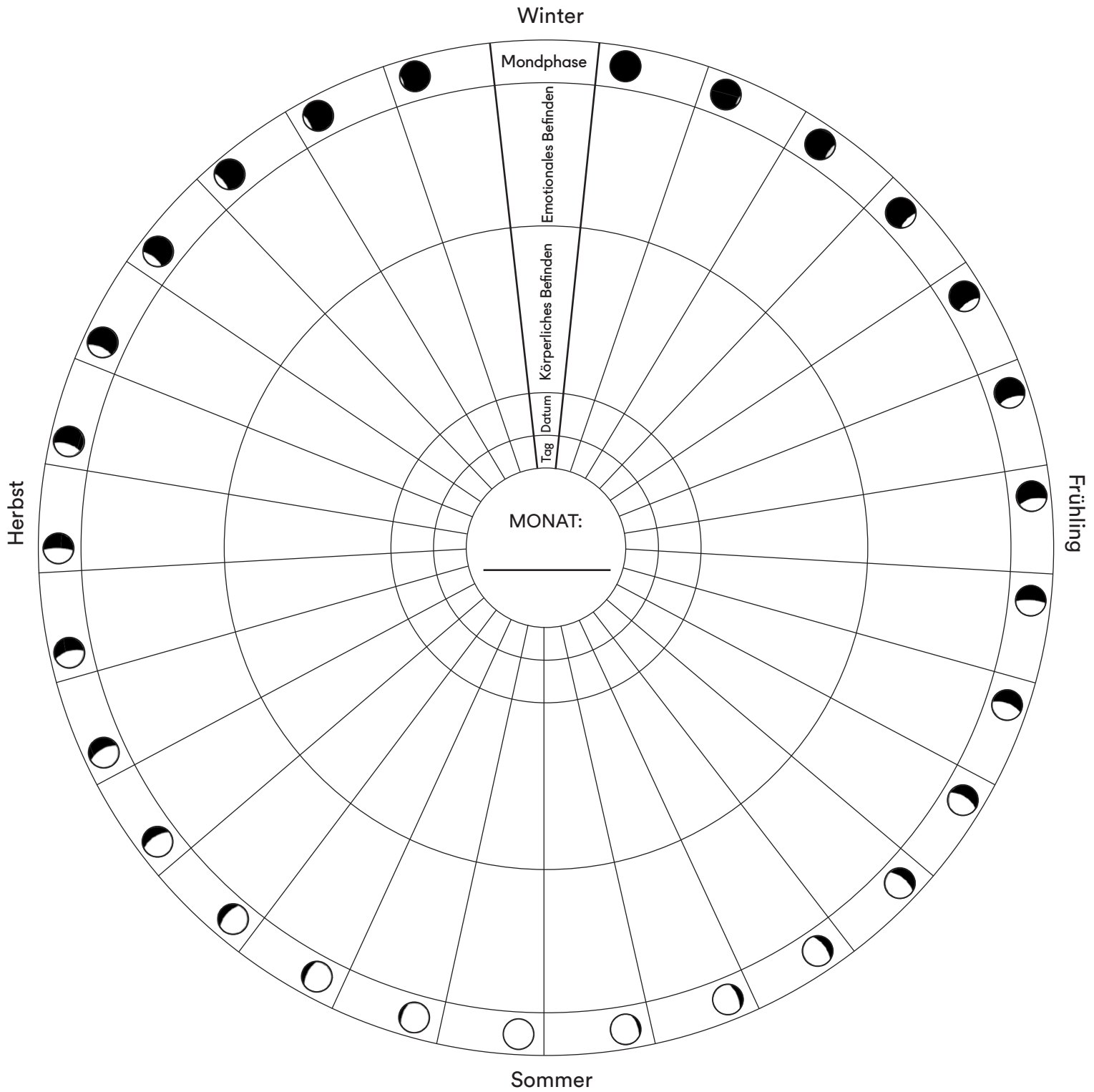
► Führe die Mondchronik am besten über mehrere Monate, sodass du bestimmte Muster erkennen kannst ;)

Hier ein paar Stichworte, die du als Beschreibung für deine Befindlichkeit verwenden kannst:

1. Energieebene – dynamisch, gesellig, niedrig, zurückgezogen
2. Emotionen/Gefühlslage – friedlich, harmonisch, zornig, reizbar, liebevoll, grossherzig, mütterlich, intuitiv, medial
3. Gesundheit – müde/schlapp, Schlafqualität, Essensgelüste, physische Veränderung
4. Sexualität – aktiv, passiv, erotisch, sinnlich, fordernd, aggressiv, keine, liebevoll, fürsorglich, geil
5. Träume – sexuelle Akte, Interaktionen mit Männern und Frauen, Auftreten von starken Farben, Tiere, menstruelle und magische Inhalte, vorhersagende/mediale und sich wiederholende Träume
6. Nach aussen gerichtete Ausdrucksformen – Kreativität, sportliche Aktivitäten, Zuversicht, Organisationsfähigkeit, Konzentration, Alltagsbewältigung, Kleidung

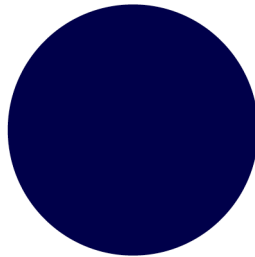


Mondchronik





Modul 1 – Neubeginn



«Frauen sind wie der Mond, wir verändern uns sukzessive von Tag zu Tag. Du siehst nie den ganzen Kreislauf, sondern immer nur eine Phase» Miranda Gray

Neumond und Neubeginn

Jeden Monat verdunkelt sich der Mond, bevor er nach dem Neumond wieder sichtbar wird und zunimmt. Zu Neumond ist der Mond für uns nachts nicht sichtbar. Er ist auf einer Linie zwischen Erde und Sonne liegt und die Schattenseite des Mondes zur Erde gerichtet ist. Es ist die dunkle Zeit, die Zeit der Leere und der Reflexion. Während dieser Phase fühlen wir uns eher müde, nach innen gerichtet und verletzlich. Es ist eine Zeit der ‚Verdunkelung‘, in der die Lebenskraft zu schwinden scheint. Es ist der Zeitpunkt von Ende und des Neubeginns – von Tod und Wiedergeburt.

In diesen Tagen sind wir sensibler und intuitiver. Träume, Gefühle und Sehnsüchte werden im Schutz der Dunkelheit eher wahrgenommen. Vor mehr als 5000 Jahren, zur Zeit der matrilinearen europäischen Kulturen, galt der weibliche Körper und der Menstruationszyklus als heilig. Häufig liessen sich die Stämme von den Träumen und Visionen menstruierender Frauen leiten.

Es ist eine ideale Zeit für Meditation, bewusste Manifestation, Channeling und dem Abhalten von Frauenkreisen.



Deine Intention

Dies ist deine ganz persönliche Reise. Dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit zur Transformation. Um das meiste für dich herauszuholen, setze dir für diese Reise eine Intention, deine persönliche Absicht.

1. Komme dazu in die Stille. Legen dir eine Hand auf den Unterbauch und eine auf dein Herz.
2. Gehe in dich hinein. Nimm dir Zeit. Spüre in deinen Körper, dein Herz, deinen Schoss. Was wünschst du dir für die kommende Zeit? Was möchtest du in diesem neuen Mondzyklus beginnen zu nähren?
3. Versuche die Intention möglichst klar zu formulieren, wenn möglich in einem Satz. Verbinde ein Gefühl mit deiner Intention. Schreib sie auf einen Zettel.
4. Lege den gefalteten Zettel in deine Schale, so, als wenn du einen Samen in die Erde legst.

Denke daran, dass sich deine Absicht zu jedem Zeitpunkt während des Kurses auch ändern kann. Vielleicht beginnst du den Kurs mit einer Absicht, aber dann, während der Reise, taucht eine andere auf und wird für dich viel offensichtlicher und klarer als die vorrangige.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Manifestieren mit dem Neumond

Die erste Hälfte des Mondmonats ist die aufbauende Phase, die Yang-Phase und eignet sich sehr gut dazu Dinge, Situationen, dich selbst und deine Emotionen in Bewegung zu bringen. Mit dem Neumond setzen wir den Samen für neues Wachstum.

Hier eine kleine Anleitung zum Manifestieren:

1.
Erschaffe dir für dein Ritual ein Raum oder Ort, an dem du dich wohl fühlst.
2.
Nehme alles, was dich inspiriert dazu – von Kristallen über Räucherwerk und Tarot- oder Orakelkarten.
3.
Komme in die Stille. Atme gut und tief. Komme in ein Gefühl der Dankbarkeit. Schreibe oder zähle in Gedanken auf, wofür du dankbar bist.
4.
Du bist die Schöpferin deines Lebens. Alles ist möglich. Formuliere deine Wünsche und Ziele klar und im Jetzt, z.B. „Ich manifestiere, dass... „ oder „Ich bin dankbar, dass...“. So, als wenn es jetzt schon da ist.
Fühle und sehe vor deinem inneren Auge wie es ist, wenn du es bereits hast oder erreicht hast. Energie geht dahin, wo unsere Intention hingeht.
5.
Übergebe deine Wünsche nun dem Universum und versuche ins Vertrauen zu gehen.
Die Samen sind gesät.
6.
Komme in die aktive Bewegung. Du bringst den Stein ins Rollen. Du bist bereit etwas für deinen Wunsch zu tun. Was kannst du dafür tun?

VIEL SPASS BEIM MANIFESTIEREN!