



Wellness

Horoskop  Paradies

ASTROLOGISCHE ANALYSE

Wellness Langform

Jonas Muster

03.03.1993 06:33

Frankfurt am Main



Sonnenzeichen: Fische

Mondzeichen: Krebs

Aszendent: Wassermann

**Inhalts-
verzeichnis**

Deckblatt	1
Inhaltsverzeichnis	2
Horoskopgrafik	4
Aspektgrafik / Daten	5
Vorwort	6
Astrologie für die Sinne	6
Die Wellness-Analyse	7
Der Aszendent	7
Aszendent in Wassermann - Dem Ruf der Zukunft folgen	8
Sonne in den Zeichen	10
Sonne in Fische - Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens	10
Sonne in den Häusern	11
Sonne in Haus 1 - Immer in Bewegung bleiben	11
Mond in den Zeichen	12
Mond in Krebs - Leben in der inneren Mitte	13
Mond in den Häusern	14
Mond in Haus 4 - in der Ruhe liegt die Kraft	15
Merkur in den Zeichen	16
Merkur in Fische - der intuitive Denker	17
Merkur in den Häusern	18
Merkur in Haus 1 - Tanz auf allen Hochzeiten	18
Mars in den Zeichen	20
Mars in Krebs - Trautes Heim, Glück allein?	21
Mars in den Häusern	22
Mars in Haus 5 - Immer unter Hochspannung	22
Venus in den Zeichen	23
Venus in Widder - der Erste sein	23
Venus in den Häusern	24
Venus in Haus 1 - Die Umwelt als Spiegel	24
Jupiter in den Zeichen	25

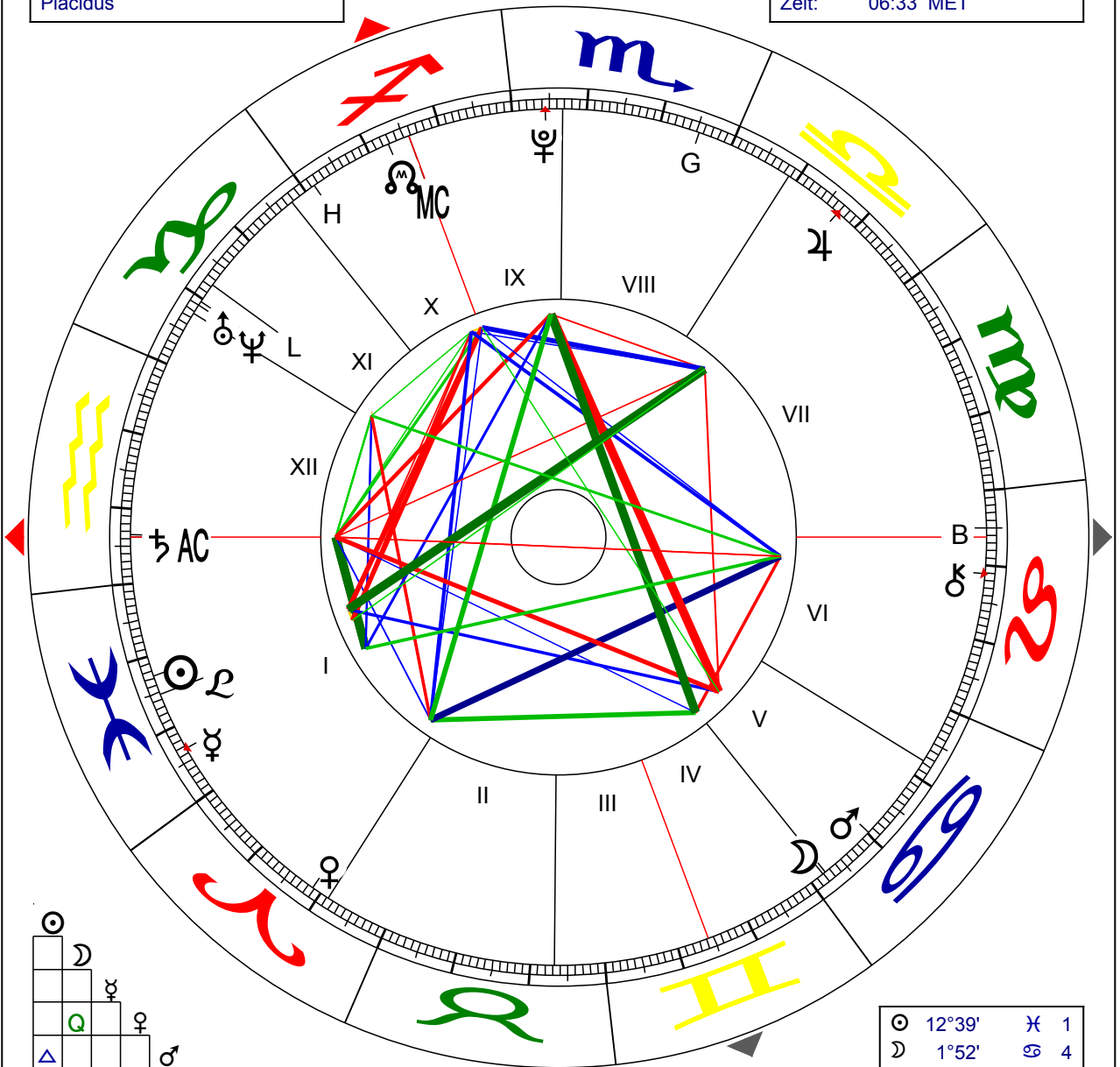
Jupiter in Waage - Wellness und der schöne Schein	25
Jupiter in den Häusern	26
Jupiter in Haus 7 - Wohnkultur in höchster Vollendung	26
Saturn in den Häusern	28
Saturn in Haus 12 - Gesund durch Berühren	28
Nachwort	29

**Jonas
Muster**

Frankfurt am Main
Länge: 008°40' E Breite: 50°07' N

Radixhoroskop
Placidus

Datum: 03.03.1993
Zeit: 06:33 MET



☉	☾	♁	♂	♃	♄	♅	♆	♁	♂	♃	♄	♅	♆	♁	♂	♃	♄	♅	♆

Kardinal:	6
Fix:	3
Flexibel:	4

Feuer:	3
Erde:	2
Luft:	2
Wasser:	6

Männlich:	5
Weiblich:	8

1	23°47'	♈
2	21°13'	♈
3	23°13'	♈
4	14°16'	♈
5	2°18'	♈
6	22°17'	♈
7	23°47'	♈
8	21°13'	♈
9	23°13'	♈
10	14°16'	♈
11	2°18'	♈
12	22°17'	♈

☉	12°39'	♈	1
☾	1°52'	♐	4
♁	23°22'(R)	♈	1
♂	18°44'	♈	1
♃	10°08'	♐	5
♄	13°01'(R)	♈	7
♅	23°30'	♈	12
♆	21°00'	♈	11
♁	20°28'	♈	11
♂	25°31'(R)	♈	9
♃	17°11'	♈	10
♄	18°50'(R)	♈	6
♅	15°22'	♈	1
♆	23°47'	♈	1
AC	23°47'	♈	1
MC	14°16'	♈	10

Ausdruck erstellt von Eveline Duschletta-Mueller

Horoskop Paradies • Wiliweg 23 • 5630 Muri AG • Schweiz

www.horoskop-paradies.ch • info@horoskop-paradies.ch • Telefon +41 (0) 76 442 41 41

Jonas Muster

Frankfurt am Main

Länge: 008°40' E Breite: 50°07' N

Radixhoroskop
Placidus

Datum: 03.03.1993
Zeit: 06:33 MET

Planeten-Stellungen

☉ Sonne	12°39'	♋ Fische	Haus 1
☾ Mond	1°52'	♋ Krebs	Haus 4
☿ Merkur	23°22' (R)	♋ Fische	Haus 1
♀ Venus	18°44'	♏ Widder	Haus 1
♂ Mars	10°08'	♋ Krebs	Haus 5
♃ Jupiter	13°01' (R)	♎ Waage	Haus 7
♄ Saturn	23°30'	♏ Wassermann	Haus 12
♅ Uranus	21°00'	♏ Steinbock	Haus 11
♆ Neptun	20°28'	♏ Steinbock	Haus 11
♇ Pluto	25°31' (R)	♏ Skorpion	Haus 9
♁ mKnoten	17°11'	♏ Schütze	Haus 10
♄ Chiron	18°50' (R)	♏ Löwe	Haus 6
♁ Lilith	15°22'	♋ Fische	Haus 1
AC Aszendent	23°47'	♏ Wassermann	Haus 1
MC Medium Coeli	14°16'	♏ Schütze	Haus 10

Häuser-Stellungen

1	23°47'	♏ Wassermann
2	21°13'	♏ Widder
3	23°13'	♏ Stier
4	14°16'	♏ Zwilling
5	2°18'	♏ Krebs
6	22°17'	♏ Krebs
7	23°47'	♏ Löwe
8	21°13'	♏ Waage
9	23°13'	♏ Skorpion
10	14°16'	♏ Schütze
11	2°18'	♏ Steinbock
12	22°17'	♏ Steinbock

Aspekte

♀ △ ♂ +0°06'	♀ ∨ ♄ +0°08'	♄ ♂ AC +0°17'
☾ β ♀ +0°21'	☉ ⋈ ♃ +0°21'	♂ □ ♀ +0°23'
♀ ∨ AC +0°25'	♁ ♂ ♀ +0°32'	♀ β ♀ +0°47'
♁ □ MC +1°07'	☾ ♀ ♀ +1°07'	♃ * MC +1°15'
♂ □ AC +1°22'	♀ β ♂ +1°27'	♀ △ ♁ +1°33'
☉ □ MC +1°36'	♀ ⋈ ♂ +1°38'	♂ □ ♄ +1°39'
♁ △ ♂ +1°39'	♀ □ ♀ +1°44'	♀ □ AC +1°44'
♁ □ ♁ +1°49'	☾ ⋈ ♂ +1°58'	♄ □ ♀ +2°01'
♀ △ ♀ +2°09'	♁ ⋈ ♂ +2°10'	♀ □ ♂ +2°16'
♃ ⋈ ♁ +2°22'	♀ * ♂ +2°23'	AC ♀ MC +2°29'
♃ ⋈ ♀ +2°30'	♄ ∨ ♂ +2°30'	☉ △ ♂ +2°31'

Quadranten

Quadrant 1	4	☉ ♀ ♀ ♁
Quadrant 2	3	☾ ♂ ♂
Quadrant 3	2	♃ ♀
Quadrant 4	4	♄ ♂ ♀ ♁

Elemente

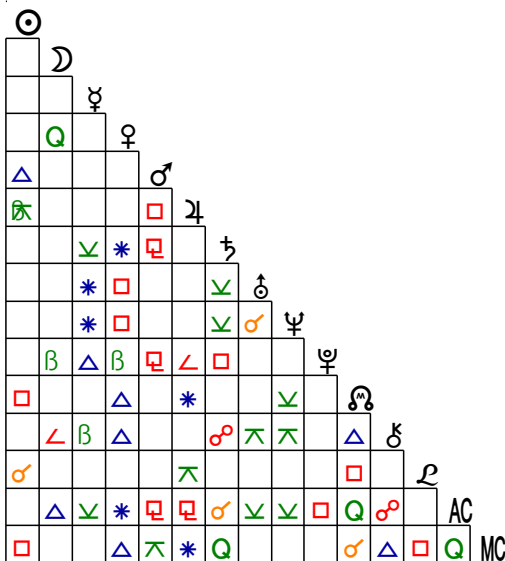
Feuer	3	♀ ♁ ♂
Erde	2	♁ ♀
Luft	2	♃ ♄
Wasser	6	☉ ☾ ♀ ♂ ♀ ♁

Qualitäten

Kardinal	6	☾ ♀ ♂ ♃ ♂ ♀
Fix	3	♄ ♀ ♂
Flexibel	4	☉ ♀ ♁ ♁

Männlich / Weiblich

Männlich	5	♀ ♃ ♄ ♁ ♂
Weiblich	8	☉ ☾ ♀ ♂ ♂ ♀ ♀ ♁



Legende

♋ Konjunktion	☉ Sonne	♏ Widder
♏ Halbsextil	☾ Mond	♏ Stier
♏ Halbquadrat	☿ Merkur	♏ Zwilling
* Sextil	♀ Venus	♏ Krebs
Q Quintil	♂ Mars	♏ Löwe
□ Quadrat	♃ Jupiter	♏ Jungfrau
△ Trigon	♄ Saturn	♏ Waage
▣ Sesquiquadrat	♅ Uranus	♏ Skorpion
β Biquintil	♆ Neptun	♏ Schütze
⋈ Quincunx	♇ Pluto	♏ Steinbock
♁ Opposition	♁ mKnoten	♏ Wassermann
	♄ Chiron	♏ Fische
	♁ Lilith	
	AC Aszendent	
	MC Medium Coeli	

Vorwort

Ein Horoskop ist ein komplexes Gebilde aus vielen Aspekten, die miteinander vernetzt sind und sich gegenseitig beeinflussen, so wie Ihr Körper mit all seinen Funktionen. Ein einzelner Einfluss wirkt sich verändernd auf das ganze System aus. Das sollten Sie bedenken, wenn Sie im folgenden die einzelnen Textbausteine zu Ihrem Horoskop lesen. Sie beschreiben quasi die Zutaten, die, für sich genommen, anders schmecken als der Kuchen, den Sie daraus backen.

Sie haben nun eine ausführliche Wellness-Analyse Ihres Horoskops vorliegen und es lohnt sich an dieser Stelle einmal nachzudenken, was wir überhaupt unter "Wellness" verstehen können und welche Faktoren im Horoskop uns Auskunft darüber geben können, wie wir unsere Wellness steigern können.

Astrologie für die Sinne

Wellness ist ein künstlicher Begriff, zusammengesetzt aus Feeling Well und Fitness. Damit soll ausgedrückt werden, dass es neben der Fitness, also dem rein körperlichen Aspekt, etwas für seine Gesundheit zu tun, auch einen inneren, eher gefühlsbezogenen Aspekt von Gesundheit gibt, den wir vielleicht am besten mit dem Wort "Wohlbefinden" wiedergeben könnten. Doch Wellness ist mehr als nur ein positiver Zustand - es ist eine aktive Lebenshaltung. Wir können unsere Wellness genauso trainieren wie unsere Fitness - nur ist dies nicht ausschließlich auf unsere Körperlichkeit bezogen, sondern schließt auf eine umfassendere, ganzheitlichere Weise auch unseren seelischen und geistigen Zustand mit ein.

Wellness handelt also davon, wie wir Körper, Seele und Geist in Balance bringen können, und zwar auf eine Art und Weise, die im Einklang mit unseren inneren Bedürfnissen statt findet. Es gibt deshalb auch nicht das Wellness-Programm, das jeden Menschen gleichermaßen zu größerer Harmonie mit sich selbst bringen wird. Jeder Mensch braucht sein ganz persönliches Wellness-Training - und hier wird das Horoskop zum wunderbaren Instrument, denn es ist Ausdruck der Einzigartigkeit eines Menschen. Mit seiner Hilfe können wir nicht nur herausfinden, was ein Mensch braucht, um sich wohler und besser im Einklang mit sich selbst zu fühlen. Wir können auch ermitteln, auf welche Methoden und Techniken er besonders gut anspricht.

Dabei dreht sich Alles um unsere fünf Hauptsinne und ihre unterschiedliche Ausprägung je nach Horoskop. Im Grunde ist Wellness-Astrologie eine Astrologie für die Sinne.

Unsere fünf Sinne sind der Schlüssel zur Welt und das Tor zur Balance von Körper, Seele und Geist. Die Stimulation der fünf Sinne übt eine positive Wirkung auf die physische und psychische Gesundheit aus.

Wenn wir die fünf Sinne positiv anregen, zum Beispiel über schöne Farben, schmeichelnde Formen und angenehme Düfte, wird das mittels Hormone an unser Immunsystem weiter geleitet. Die Aktivierung der Zellen des Immunsystems wiederum bringen Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht, wo sie aus dem Lot geraten sind, sei es durch zu wenig Aufmerksamkeit für ihre Bedürfnisse, sei es durch Überbeanspruchung.

Auch die negative Stimulation der fünf Sinne, zum Beispiel durch Stress, laute Geräusche, Geruchsbelästigung und optische Reizüberflutung, bewirkt die Freisetzung von Hormonen, die aber das Immunsystem schwächen. Sie verteilen sich im ganzen Körper und stören das innere Gleichgewicht - wir geraten aus dem Lot.

Sich mit der Kraft der fünf Sinne ins Gleichgewicht zu bringen bedeutet deshalb, sich auf sich selbst zu be-sinnen, die Tore der Seele zu öffnen und die des Alltags hinter sich zu schließen. Nur so können wir wieder Kraft aus uns selbst schöpfen, um das Leben als einen Strom des Glücks und der Zufriedenheit zu erleben.

Die Wellness-Analyse

In dieser Analyse Ihres Wellness-Typs ist eine Auswahl aus dem Gesamtkomplex getroffen worden, die Ihnen einen Eindruck von den Aussagemöglichkeiten der astrologischen Sprache vermitteln wollen, wie Sie die Chancen und Herausforderungen wahrnehmen können, um Ihre individuellen Bedürfnisse mit Ihrer Umwelt zu harmonisieren. Nicht alle Konstellationen eines Horoskops kommen für eine Beschreibung der Bedürfnisse, Herausforderungen und Chancen für ein Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist in Frage. In erster Linie handelt es sich um diejenigen Faktoren im Horoskop, die von Haus aus etwas mit unserem Wohlbefinden zu tun haben, weil sie mit unseren Fähigkeiten verbunden sind, unsere individuellen Bedürfnisse mit und in der Umwelt, in die wir eingebettet sind, wahrzunehmen und auch durchzusetzen. Dazu gehören in erster Linie die persönlichen Planeten Mond, Sonne, Merkur, Venus und Mars in Zeichen und Häusern, und

Saturn und Jupiter in den Häusern. Die langsam laufenden Planeten Uranus, Neptun und Pluto besitzen keinen Stellenwert für Ihre Wellness, da sie das Trio der transpersonalen Planeten bilden, die - wie der Begriff schon sagt - über die Themen Ihrer Persönlichkeit hinausreichen und deshalb Bereiche berühren, in denen Fragen wie Wellness und Fitness keine Rolle spielen.

Nehmen Sie für Ihre eigene Selbsterforschung alle Beschreibungen als Anregungen und nicht als Festlegungen und verstehen Sie die angeführten Beispiele als sinngemäß und übertragen Sie sie auf Ihre spezielle Situation. Sie haben immer viel mehr Potenzial und zahlreichere Fassetten, als hier zum Ausdruck kommen kann. Die Texte sind im Sinne Ihres bestmöglichen Potenzials formuliert und möchten Sie ermuntern, nicht in Problemen, sondern in Lösungen zu denken.



Der Aszendent

Schließlich gibt es natürlich noch den Aszendenten, der eine nicht unerhebliche Rolle bei der Beschreibung Ihres persönlichen Wellness-Typen spielt, denn der Aszendent gibt uns Auskunft darüber, wer wir im Kern unseres Wesens sind und mit welchen Kräften und Fähigkeiten wir zur Welt geklommen sind, um uns in ihr erfolgreich zu behaupten. Die Stärkung der Eigenschaften des Aszendenten kann am einfachsten über die Anwendung spezieller Heilsteine erfolgen - Sie bringen die Gesamtpersönlichkeit wieder ins Lot.



Aszendent in Wassermann - Dem Ruf der Zukunft folgen

Aufbruch, Umbruch, Unzufriedenheit mit dem Bestehenden, die Befreiung vom Alten, die Sehnsucht nach dem Neuen - das ist das Grundgefühl des Wassermann-Aszendenten. Der Wassermann lehnt starre Normen und Konventionen ab - er will sich nicht einfach ein- und unterordnen, denn hat er spürt deutlich, dass dabei seine Individualität verloren geht. Er fühlt in sich den Auftrag, sein Licht nicht länger unter den Scheffel zu stellen, sondern es als Ausdruck seiner Einzigartigkeit strahlen zu lassen. Er will nicht Einer unter Vielen zu sein, sondern aus der grauen Masse herausragen. Wenn alle sich in den Brunnen stürzen - der Wassermann wird sicher nicht dabei sein, denn er möchte frei entscheiden, wie er sein Leben gestaltet. Wassermänner halten es nirgendwo lange aus, denn leicht bekommen sie das Gefühl zu stagnieren. Deshalb wirken sie manchmal etwas gehetzt, wie auf dem Sprung. Kaum angekommen suchen sie schon nach dem Ausgang - zumindest halten sie den Fluchtweg stets im Auge - man weiß ja nie ...

Wer versucht Sie festzuhalten, der wird Ihren Drang nach Freiheit rasch zu spüren bekommen, und das nicht zu knapp: der scharmanteste Wassermann-Aszendent wird zum Berserker, wenn er merkt, dass man ihm Ketten anlegen möchte. Und ehe man es sich versieht, ist er auch schon längst über alle Berge - auf und davon. Unabhängigkeit wird groß geschrieben und ist das wichtigste Grundprinzip des Wassermanns. Er will sich keinen Gesetzen und keinen Menschen

verpflichtet fühlen. Sein innerer Auftrag lautet: Sei ganz du selbst! Darum wird man ihn kaum auf ausgetretenen Pfaden finden, sondern dort, wo andere bereits den Eindruck hätten, vom rechten Wege abgekommen zu sein. Der "rechte Weg" - das ist nichts für den Wassermann. Er glaubt immer daran, dass es einen anderen Weg gibt als den herkömmlichen und traditionellen. Wassermänner folgen dem Ruf der Zukunft: "Die gute alte Zeit" ist für sie ein rotes Tuch. Und dass die Dinge so bleiben müssen wie sie sind, halten sie für indiskutabel.

Darin begründet sich auch der Erfindergeist des Wassermann-Aszendenten, der stets darauf aus ist, das Bestehende zu hinterfragen und das Neue in seinen Visionen vorwegzunehmen. Wo andere noch an herkömmlichen Methoden festhalten, denkt der Wassermann das Undenkbare. Wo andere bereits vor vermeintlichen Tatsachen kapitulieren, findet er noch einen Ausweg. Dies kann er, weil er die Welt aus einer Perspektive sieht, in der es keine Beschränkungen durch Vernunftgründe gibt und in der es immer eine Chance für eine Verbesserung der Gegenwart gibt. Ihm ist wichtiger, was morgen sein wird, als das, was gestern war. Deshalb fällt es ihm schwer, sich an etwas zu binden, sei es an Beziehungen oder an materielle Werte, denn er weiß: beides ist vergänglich, und was wir heute noch für richtig und wichtig halten, kann morgen schon der Schnee von gestern sein. Nichts ist schlimmer für ihn als die Routine und das Festhalten an Gewohnheiten. Ihn reizt das Ungewohnte, das Ungewöhnliche, das Extravagante: eben Alles, was vom Üblichen abweicht und seine eigenen Wege geht.

Es ist sehr schwer, Wassermann-Aszendenten wirklich zufrieden zu stellen. Oftmals scheinen sie wie versessen darauf, aus der Reihe zu tanzen. Dadurch glauben sie, nicht dingfest gemacht werden zu können. Doch gerade diese Sprunghaftigkeit erschwert den Umgang mit ihnen manchmal, denn: wer möchte nicht gerne wissen, woran man bei einem Menschen letztlich ist? So ist es eine große Herausforderung für den Wassermann, nicht immer nur den Gegenkurs zu fahren, um sich ja nicht festlegen zu müssen. Er muss erkennen, dass seine Einzigartigkeit nicht darin erschöpfen darf, ununterbrochen das Gegenteil von dem zu tun, was man von ihm erwartet. Im Grunde ist er damit genauso abhängig von den vorherrschenden Konventionen wie diejenigen, die ihnen blindlings folgen und über denen er zu stehen glaubt. Individuell zu sein heißt unverwechselbar sein - und das wiederum bedeutet genauso zu sein wie man ist, ohne sich an den äußeren Umständen zu orientieren - weder als Jasager noch als Neinsager.

Heilsteine bieten eine besondere Form, sich fühlender Weise mit den Energien in Kontakt zu kommen, die Sie als Ausgleich für Ihr Tierkreiszeichen benötigen. Dabei gibt es in der Regel nicht den einen Stein, der für alle notwendigen Energien zur Verfügung stellt, sondern in Form, Farbe und Wirkung ganz unterschiedliche Minerale, die je nach aktuellem Bedürfnis Einsatz kommen können.

Folgende Mineralien sind für den Wassermann-Aszendenten empfehlenswert: Hornblendeschiefer

Dieses bizarre Mineral ist der ideale Stein, um Gegensätzliches miteinander zu verbinden. Er hilft dem Wassermann-Aszendenten alle Fassetten des Lebens gleichermaßen zu würdigen und so innere Zerrissenheit zu lösen, ohne die Vielfalt in der Welt zu leugnen.

Anhydrit

Anhydrit wird häufig auch Angelit - der "Stein der Engel" genannt. Er stellt eine stabile Verbindung zwischen Himmel und Erde her. Deshalb ist er für den Wassermann interessant, um nicht den Boden unter den Füßen zu verlieren und zu sehr in seine Gedankenwelt "abzuheben".

Koralle

Vielleicht ist die Koralle der Wassermann-Stein schlechthin. Von rot über rosa bis weiß - die verästelnden Strukturen sind eigentlich die Skelette von Polypen. Koralle stärkt neben der Individualität auch das Bewusstsein dafür, die eigene Einzigartigkeit sinnvoll im sozialen Ganzen einzusetzen.

Meteorit

Meteore - Steine, die vom Himmel fallen. Dieses seltenen, außerirdischen Gesteinssplitter aus Eisen oder Stein stehen für die ungewöhnliche, überraschende Seite im Wassermann. Dieser Stein stellt Alles infrage und ermöglicht so Lebenswenden um 180 Grad.

Rutilquarz

Es handelt sich um Bergkristalle mit eingeschlossenen goldgelben, faserartigen Gebilden aus Rutil. Dieser Stein gibt Hoffnung und stärkt die Visionen für eine bessere Zukunft. Er steht für den freiheitsliebenden Aspekt des Wassermann und sein Streben nach einer gerechteren Welt.

Weitere Heilsteine für den Wassermann-Aszendenten: Verschiedene Achte, Covellin, Sodalith, Sphalerit, Indigolith.



Sonne in den Zeichen

Dies entspricht Ihrem bekannten "Sternzeichen". Wenn es darum geht, sich im Gleichgewicht zwischen inneren Bedürfnissen und äußeren Anforderungen zu befinden, zeigt uns die Sonne im Zeichen, was wir allgemein brauchen, um uns sicher im Auftritt beim Durchsetzen unserer Bedürfnisse zu fühlen. Sie zeigt unsere allgemeine Art und Weise, in der Welt zu handeln und so Einfluss auf sie zu nehmen.

Um diese Fähigkeiten zu stärken, vermittelt uns die Sonne in den Zeichen einen Eindruck davon, welche Qualitäten wir benötigen, um ein souveränes Auftreten zu ermöglichen, und zwar gerade in körperlicher Hinsicht. Sie finden hier also Tipps und Hinweise, wie Sie mit Ihrem ureigenem Handlungspotenzial kreativer umgehen können.



Sonne in Fische - Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens

Fische sind in ihren tiefsten Tiefen davon überzeugt, dass die Welt der Materie nichts weiter als schöner Schein ist. Zeit und Raum sind vielleicht nichts Anderes als ein Taschenspielertrick unserer Bewusstseins, damit wir uns nicht in der Welt verlaufen. Deutlicher als andere Zeichen spürt er deshalb wie sehr wir an dieser materiellen Existenz gekettet sind und wie unser Ego die Welt um uns herum nach seinen Wünschen konstruiert und glaubt, dies sei von Dauer. Fische haben im

Grunde nicht viel übrig für diese Scheinwelt, sondern suchen einen Sinn hinter den Dingen, der weit über ihr persönliches Wollen und Walten hinaus geht. Dieser Sinn, so ahnen sie, verbindet jeden Einzelnen von uns zu einem großen Ganzen. Die Trennungen des Egos hören dort auf zu existieren. Aus diesem Grunde sind Fische die wahren Pazifisten unter den Tierkreiszeichen, denn keiner weiß so gut wie sie, dass jede unserer Handlungen, gute wie schlechte, auf uns zurückfallen werden, weil wir eben Alle miteinander verbunden sind.

Fische sind äußerst berührungsempfindlich - und das schon häufig, bevor es überhaupt zu einem tatsächlich physischen Kontakt kommt. Manche von ihnen spüren einen Menschen oder auch einen Gegenstand bereits aus der Ferne - sie nehmen vielleicht seine Aura wahr, zumindest aber scheinen sie in der Lage zu sein, ihre taktile Empfindlichkeit über die eigenen Körpergrenzen hinaus ausdehnen zu können. Fische spüren, wenn man sie von hinten anstarrt, viele können sogar mit geschlossenen Augen sagen, wen sie gerade vor sich haben.

Manche Fische aber haben ganz im Gegenteil einen unbewussten Schutz um sich herum aufgebaut - eine Art Mauer, die sie vor Berührungen schützen soll, gerade weil sie instinktiv wissen, dass jede Berührung, die bei ihnen ankommt, sie weitaus stärker betreffen wird als andere. Sie leben gewissermaßen unter einer Art Glasglocke, haben sich unempfindlich gemacht. Eine Möglichkeit, sich auf der einen Seite wieder mehr der Welt zu öffnen, ohne das Gefühl zu haben, ihr schutzlos ausgeliefert zu sein, bietet "Touch for Health", das heißt "Gesund durch Berühren". Es verbindet das Wissen der modernen westlichen Medizin mit Kenntnissen der östlichen Heilkunst. Durch

bestimmte Massagetechniken und energetische Übungen wird ein Energieausgleich erzielt, der Körper, Geist und Seele stärkt. Auch Therapieformen, die sich die entspannenden Eigenschaften des Wassers zu Nutze machen sind geeignet, z.B. Wassershiatsu (WATSU), welches Shiatsu-Massage mit Atemübungen, Meridianübungen, Bewegungen der Wirbelsäule und tantrische Körperarbeit verbindet, die nur im Wasser möglich sind. WATSU wirkt insgesamt harmonisierend und entspannend und ist besonders zum Abbau von Stress geeignet.



Sonne in den Häusern

Die Sonne in den Häusern zeigt uns allgemein die Lebensbereiche an, in denen wir am ehesten mit den Energien der Sonne in Kontakt treten können und von denen wir deshalb am meisten profitieren. Wenn es darum geht, eine Balance zwischen den eigenen Bedürfnissen und der Umwelt zu schaffen, gibt uns diese Konstellation darüber Auskunft, wie wir unsere körperliche Energie am besten zum Einsatz bringen können, um uns in unserer Haut wohl zu fühlen und einen guten Eindruck nach außen zu machen. Deshalb finden Sie hier insbesondere Tipps und Hinweise zu körperlicher Fitness und Bewegung.

Aber auch das Tanken neuer Kräfte ist Thema dieser Konstellation, und da die Sonne immer auch etwas mit unserer Kreativität zu tun hat, finden Sie einen Vorschlag für eine "Wohlfühl-Oase". Darunter verstehen wir einen intimen Ort, an den Sie sich zurückziehen können, um sich von den Irrungen und Wirrungen des Alltags zu erholen und wieder

ganz Sie selbst zu werden. Fantasie und eine gewisse Freude an spielerischer Gestaltung sind hier gefragt! Lassen Sie sich also inspirieren.



Sonne in Haus 1 - Immer in Bewegung bleiben

Ihre körperlichen Bedürfnisse sind stark von Ihrem Appetit nach Handlung bestimmt: Sie möchten immer in Bewegung bleiben. Doch neigen Sie dazu, sich zu verausgaben: Oftmals "verbrennen" Sie alle Energien auf einmal, um hinterher erschöpft zusammenzubrechen. Zwar regenerieren Sie sich schnell, doch eine kontinuierliche körperliche Betätigung, zum Beispiel Ausdauersport, fällt Ihnen schwer. Sie sind eher der Sprinter-Typ, der kurzfristig seine Reserven mobilisiert, um als Erster in die Zielgerade einzulaufen. Häufiger als andere Zeichen tendieren Sie dazu, spontan über die Stränge zu schlagen - und nicht selten führt der unkontrollierte Tatendrang vermehrt zu kleineren Unfällen aus Unachtsamkeit, insbesondere dann, wenn über längere Zeit keine Impulse zur Bewegung gesetzt wurden. Dann staut sich die Energie in Ihnen auf und sucht sich rasch ein Ventil - und das nicht immer zur rechten Zeit am rechten Ort.

Sie brauchen deshalb Sport, zumindest regelmäßige Bewegung, die es Ihnen einerseits ermöglicht, kontinuierlich Energien abzubauen, bevor sie sich anstauen, andererseits auch dazu anhält, nicht alle Kraft auf einmal zu verbrauchen, um eine entsprechende Ausdauer zu entwickeln. Hier hat sich Laufen besonders gut bewährt.

Sie brauchen ein Quäntchen Konkurrenz, um einer Betätigung überhaupt etwas abgewinnen zu können: Suchen Sie sich deshalb einen Trainingspartner, mit dem Sie sich messen können und der sie anstachelt. Ideal sind auch alle Kampfsportarten wie Judo, Aikido oder Karate, denn hier geht es darum, die eigene Kraft gezielt einzusetzen und vor allen Dingen die ankommende Kraft des Gegners zu parieren. Sie schulen zugleich auch die Geduld und das innere Gleichgewicht.

Bewegung und Aktivität erfordern einen Ausgleich in Ruhe und Besinnung. Dazu könnten Sie sich einen Ort in Ihren eigenen vier Wänden schaffen, die Wohlfühl-Oase.

Die Wohlfühl-Oase ist ein eigener Bereich in der Wohnung, an dem Sie sich ganz gezielt auf die Begegnung mit den Energien Ihrer Konstellation einlassen können. Dort finden Sie die Muße, über sich zu reflektieren und Kraft für den Alltag zu tanken. Ob dafür ein eigener Raum zur Verfügung steht, oder ob es sich auch nur um einen kleinen Winkel in einem Zimmer handelt - an diesem Ort sollten Sie ganz für sich und ungestört sein können. Die folgenden Anregungen geben nur ein Bild der Möglichkeiten wieder - sie können und sollen selbstverständlich an die eigenen Wünsche und Fantasien angepasst werden.

Grundsätzliche gilt: Alles ist erlaubt, was Ihnen zum Thema "Nomadenzelt" einfällt!

Ein schöner Teppich grenzt den Bereich ab. Darauf sehen wir eine wahre Kissenlandschaft, die zum Verweilen einlädt, sei es im Sitzen, sei es im Liegen. Ein drapierter, luftiger Stoff deutet die Wände eines Zelt an. Ziehen Sie sich in Ihr Zelt zurück, um einen Abenteuerroman zu lesen, sich Notizen über den Tag zu machen, neue Ideen zu schöpfen, um Musik zu genießen oder geben Sie sich

einfach nur Ihren Träumen hin. Unterstreichen Sie die Atmosphäre durch Kerzenlicht oder kleine Öllämpchen oder einfach durch das gedämpfte Licht einer kleinen Lampe, über die Sie ein rotes Tuch geworfen haben. Entzünden Sie Räucherwerk oder geben Sie Aromaöle in Ihre Duftlampe.



Mond in den Zeichen

Das Mond-Zeichen gibt uns Auskunft darüber, wie wir uns ganz allgemein in die Welt eingebettet fühlen, welche "Brille" wir aufhaben (ohne dass es uns bewusst sein müsste), wenn wir in die Welt hinausblicken. Er gibt eine Grundstimmung an, mit der wir in der Welt zu leben pflegen. Für die Bestimmung des Wellness-Typen ist die Mondstellung von besonderer Bedeutung, denn sie hat die größte Aussagekraft darüber, was wir wirklich brauchen, um uns im Einklang mit uns selbst zu fühlen.

In der Praxis hat sich bewährt, diese Grundeigenschaften des Mondzeichens durch die Anwendung von Farben zu stabilisieren und zu fördern, den dem Sehsinn, mit dem wir fast 80 % unserer Wahrnehmung abdecken, ist der Mond am deutlichsten verwandt. Sie finden hier also Hinweise zu den einzelnen Farben, die Ihnen gut tun und Ihr Wohlbefinden stärken. Farben sind natürlich immer auch Geschmackssache, aber wenn Sie sich ganz bewusst mit den vorgeschlagenen Entsprechungen auseinandersetzen, werden Sie feststellen, dass jenseits der Frage, ob Ihnen eine Farbe nun gefällt oder nicht, sie ihre positive und kräftigende Wirkung auf Ihr Gemüt haben wird.

Hinweise zur Anwendung der Farben: In der Umgebung: Wer sich mit Gegenständen und Accessoires aus der Palette der jeweils vorgeschlagenen Farben umgibt, wird schon bald die entsprechende Stimmung spüren. Dies können Bilder oder Poster an der Wand sein, aber auch eine kleine Skulptur auf dem Nachttisch, der Briefbeschwerer auf dem Schreibtisch, der Türkranz, eine Schale mit bunten Steinen, ein Blumenstrauß oder andere Dekostücke, die Ihnen gefallen. Achten Sie bei der Wahl darauf, dass die Farben des Gegenstandes das Hauptaugenmerk auf sich ziehen und nicht so sehr seine Form oder sein Inhalt - und stellen Sie ihn an einer augenfälligen Stelle des Zimmers auf, in dem Sie die entsprechende Atmosphäre erzeugen wollen, so dass Sie ihn, so oft Sie wollen, ansehen können.

In der Kleidung: Es ist kein Geheimnis, dass die Farben unserer Kleidung unser Verhältnis zur Umwelt prägen und damit unser Verhalten und die Stimmungen in unserer Umwelt beeinflussen können. Wenn Sie im Sinne der vorgeschlagenen Farben Einfluss nehmen möchten, wählen Sie entweder gezielt eine Hose, eine Bluse, einen Rock oder einen Schal etc. in den entsprechenden Farben aus. Farben, die nicht so dominant in Erscheinung treten sollen sind besser geeignet für Accessoires und Schmuckstücke, z.B. eine Kette, ein Armband oder ein Tuch, während andere Farben den Grundton der Kleidung ausmachen können.

Das Lichtbad: Nehmen Sie ein Lichtbad! Dazu besorgen Sie sich handelsübliche Farbklampen in den gewünschten Farben - zumeist werden sie in den Grundfarben Gelb, Rot, Grün und Blau angeboten. Oder Sie nehmen eine normale Lampe und bringen an ihr einen Farbfilter, z.B. eine Farbfolie an. Dann wählen Sie sich einen

Raum aus, in dem Sie für eine Viertelstunde ungestört zubringen können. Diesen Raum tauchen Sie in farbiges Licht - entweder einfarbig oder auch mehrere Farben mit verschiedenen Lampen. Am besten sind Stehlampen geeignet, deren Lampenkopf Sie so drehen können, dass er Ihren ganzen Körper bestrahlen kann. Legen oder setzen Sie sich dann bequem hin, wenn Sie möchten auch ganz ohne Bekleidung, und entspannen Sie sich. Vielleicht wählen Sie dazu eine passende Musik oder ein Duftöl aus, um die Stimmung zu intensivieren.



Mond in Krebs - Leben in der inneren Mitte

Sie haben einen tiefen Bezug zu den im Verborgenen waltenden Kräften der Natur. So wie sich in der Reifezeit des Sommers alle Energien nach innen richten, um dort die kommenden Ereignisse auszubrüten, suchen Sie nach Ihrer inneren Mitte. Dazu brauchen Sie die Möglichkeit, sich immer wieder auf selbst zu besinnen, um die zahlreichen Eindrücke, die auf jeden von uns täglich herabregnen, zu "verdauen". Erst in der Stille kristallisieren sich aus diesen Eindrücken Erfahrungen für Sie heraus. Sie brauchen Zeit, um nachzuempfinden, was Ihnen begegnet. Dazu möchten Sie innehalten, den Fluss der Zeit anhalten und einfach den Gefühlen nachspüren, die sich in Ihnen einstellen.

Sie stärken diesen Grundimpuls in Ihrem Leben mit folgenden Farben: Blau ist die Farbe des Wassers und die Hauptfarbe des Krebs. Und wie Wasser stets nach unten fließt, angezogen von der Schwerkraft hin zum Erdmittelpunkt, so

bedeutet Blau für den Krebs die Suche nach der inneren Mitte in den Tiefen der Seele. Zugleich schafft das kühlende Blau Distanz, denn jede Farbe wird mit zunehmender Entfernung trüber und bläulicher. Deshalb hilft Blau dem Krebs, sich nicht zu sehr mit sich selbst und seinen Gefühlen zu identifizieren. Blau ist auch die Farbe des Himmels und verleiht der Fantasie Flügel. Dennoch ist es eine stille Farbe und stört den Wunsch nach Besinnlichkeit, wie er für den Krebs typisch ist, nicht, sondern verleiht ihm Leichtigkeit und Freiheit.

Grün ist die Farbe des Pflanzenreiches und überall wo wir auf Grün stoßen, assoziieren wir das Wachstum in der Natur. Damit ist Grün die Farbe des Lebens selbst: Was grün ist, wirkt frisch, vital und gesund. Bekanntlich beruhigt Grün, denn es ist eine Farbe der Mitte, weder zu heiß noch zu kalt. Es macht ruhig, ohne zu ermüden, verspricht angenehme, belebende Erholung, wenn wir zum Beispiel "ins Grüne" fahren. In Kombination mit Blau wird diese Wirkung noch verstärkt. Grün und Blau sind Farben, die in ihrer Kombination Hoffnung und Vertrauen ausstrahlen - beides Qualitäten, die dem Krebs das Gefühl geben, dass alles gut wird.

Rosa - das ist die Farbe der Zärtlichkeit und der sanften Gefühle. Deshalb ist es eine Farbe, die sehr gut zum sanften und zart besaiteten Wesen des Krebses passt. Rosa wirkt weich und liebevoll - es strahlt eine gewisse Unschuld und Kindlichkeit aus. Die Kombination von Rosa mit Grün hat eine jugendliche Frische, die hinter dem Charme der Unbekümmertheit eine große Empfindsamkeit und Unsicherheit zum Vorschein kommen lässt. Rosa lädt zum Träumen und schwärmen ein, ist die Farbe des

Romantischen - sie lädt den Krebs ein, selbst an Regentagen öfters mal die rosarote Brille aufzusetzen und nicht alles so eng zu sehen.

Braun ist die dunkelste aller Mischfarben und erinnert uns in all seinen Schattierungen an die Erde. Ob als Bernsteinfarben, Goldbraun, Kaffeebraun, Schokoladenbraun, Lehmfarben, Ocker, Beige oder Kastanienbraun - kaum eine andere Farbe weckt eine solche Vielfalt von Stimmungen. Braun bedeutet Stabilität, Sicherheit - eben den "Boden unter den Füßen haben". Braun hat etwas Herbes, aber nichts Unangenehmes: Es ist gehaltvoll und intensiv. Es hat auch etwas Nostalgisches, ja Altmodisches: Es wirkt beständig und beruhigend in unserer schnelllebigen Zeit und spiegelt daher das Bedürfnis des Krebses nach Sicherheit und Ruhe in der Hektik des Alltags.



Mond in den Häusern

Die Stellung des Mondes in den Häusern eröffnet uns jenen Lebensbereich, in dem wir uns am wohlsten fühlen und zu dem wir deshalb (mehr unbewusst als bewusst) immer wieder hingezogen fühlen. Am deutlichsten spüren wir diesen Bereich dann, wenn ihm etwas fehlt, wir also eine Mangelsituation haben. Deshalb beschäftigt sich diese Konstellation mit der seelischen Seite unserer Persönlichkeit und worauf wir achten müssen, um das seelische Gleichgewicht aufrecht zu erhalten. Tipps und Hinweise, wie Sie den inneren Mangel, so Sie ihn verspüren, beheben können, führen Sie wieder zu einem harmonischen Verhältnis zwischen Innen und Außen.

Der Sinn, welcher dieser Konstellation am nächsten steht, ist das Gehör - der einzige Sinn, den wir bewusst nicht abstellen können, und der uns deshalb am intensivsten mit der Welt verbindet. Sie finden deshalb hier Vorschläge, welche Geräusche, Klänge, aber auch welche Musik besonders gut geeignet wäre, um Sie mit den Bedürfnissen Ihrer Mond-Stellung in Kontakt zu bringen. Hier ist es angebracht, ein wenig zu experimentieren und sich auch auf ungewöhnlichere Stimulationen einzulassen.



Mond in Haus 4 - in der Ruhe liegt die Kraft

Sie stößt die Unruhe unserer sich immer schneller verändernden Welt ganz besonders ab. Für die Entfaltung Ihrer Gefühle scheint kein Platz mehr zu sein. Vielleicht ziehen Sie sich darum in Ihr Schneckenhaus zurück oder machen sich stumpf gegenüber Hektik und Stress. Um jedoch nicht das Gefühl für sich selbst zu verlieren, benötigen Sie dringend den Ausgleich in der Stille, denn nur so können Sie die Eindrücke des Alltäglichen für sich verarbeiten und gestärkt den Ansprüchen der Umwelt stellen. Es ist daher wichtig, dass Sie sich einen Ort schaffen, an den Sie sich zurückziehen können, um für Momente nur für sich selbst da zu sein. Das kann ein entsprechender Raum in Ihrem Zuhause sein, aber auch ein stilles Fleckchen in einem Park, einem Wald oder irgendwo sonst draußen in der Natur. Wichtig ist nur, dass Sie ungestört dort verweilen können, bis Sie sich wieder stark genug für die täglichen Strapazen fühlen. Vielleicht gewöhnen Sie sich eine einfache

Meditationstechnik an, bei der Sie die Augen schließen und Ihre Aufmerksamkeit Schritt für Schritt nach innen verlagern. Vielleicht nutzen Sie aber auch die Zeit einfach, um ganz ins Hier und jetzt zu kommen und alle Sorgen über das, was kommen mag, einfach vergessen. Sie können sich auch folgende Fragen stellen: Wie geht es mir zurzeit? Wie empfinde ich mein Leben? Was für ein Ort ist diese Welt für mich? Wie fühlt sie sich an? Welche Bilder tauchen dabei auf? Und vor allen Dingen: Was brauche ich, um mich geborgener zu fühlen?

Auch mit Hilfe von Musik und Klängen können Sie einen ausgezeichneten Ausgleich zur allgegenwärtigen Eindrucksüberflutung schaffen. Musik ist in erster Linie Geschmacksache und deshalb ist es schwer, hier Empfehlungen auszusprechen, welche Musik Ihnen zusagen würde und welche nicht. Dennoch ist es nicht abwegig von bestimmten Klangqualitäten zu sprechen, welche die typischen Eigenschaften Ihrer Konstellation widerspiegeln und deshalb in der einen oder anderen Form sehr wohl geeignet sind, Ihre Persönlichkeit anzusprechen und energetisch ins Lot zu bringen.

Für geeignete Klänge - in der Musik oder überall sonst, wo Sie die Ohren aufmachen, um zu lauschen - können Sie daran erkennen, dass sie eine weiche, ruhig fließende Qualität besitzen und man ihren Klang als innerlich und friedlich bezeichnen könnte. Ihrem Wesen entsprechen zarte, und ineinander übergehende Töne. Musik erinnert an Wasser in all seinen Qualitäten - sei es an das Rauschen des Meeres, sei es das Murmeln eines Baches oder das Plätschern einer Quelle.

Um ein Gefühl für diese Klänge zu bekommen, brauchen Sie sich nur eine laue Sommernacht an einem geheimnisvollen Weiher im Walde vorstellen. Schließen Sie die Augen - was hören Sie? Das zarte Säuseln des Windes in den Zweigen der Bäume, das Rascheln der Blätter, das feine Zirpen der Grillen und das träge Plätschern des Wassers. Ansonsten besteht die Musik dieser Nacht aus Stille ... Geräusche und Klänge, wie sie Ihrem Wesen entsprechen, laden zum Träumen ein und lenken die Sinne nach innen, lassen die Stimme des Herzens hören.

Künstliche Geräusche sind Ihnen eher fremd, denn Sie fühlen sich sehr der Natur verbunden den Klängen und Geräuschen seiner natürlichen Umgebung. Im Inneren einer Kirche, bei der stille Andacht, in der Bibliothek, auf dem Speicher finden Sie diese.

Auch für die Instrumente gilt: Was ihn in der Tiefe der Seele zu berühren vermag, bringt Sie in Einklang mit Ihrem Wesen. So berührt Sie der zarte Klang der Panflöte ebenso wie die Oboe, deren Spektrum von naiver Anmut bis zum Schmerz eines zarten Wesens reicht. Der Klang des Englischhorn ist tiefer, voller und melancholischer als der Klang der Oboe: Es lässt die schwermütigeren und träumerischen Seiten Ihrer Seele anklingen - kein anderes Instrument ist so gut geeignet, Bilder und Empfindungen vergangener Zeiten zu erwecken. Auch die Harfe besitzt die Macht, fantastische Bilder in uns aufsteigen zu lassen, und ist deshalb ein Instrument, das Ihrer Vorstellungskraft Nahrung gibt. Von allen "Instrumenten" aber kommt die Stimme des Menschen der Seele am nächsten - deshalb werden Sie einer Frauenstimme immer den Vorzug geben, vielleicht untermalt von den zarten Zupftönen einer Laute.

Überhaupt tut Ihnen auch Musik gut, die andere schon in den Bereich des Kitsches einordnen würden, denn Sie lassen sich gerne rühren. Das Repertoire reicht hier von den Balladen Schuberts bis hin zu Liebesarien aus italienischen Opern, zum Beispiel Puccini und Verdi. Wenn es etwas moderner sein darf, dann fühlen Sie sich durchaus bei moderateren Töne eines Chris Rea oder Bryan Ferry wohl. Gerne hören Sie auch einfachere Volksweisen, insbesondere irische und italienische Folklore, aus der die Sehnsucht nach einer heilen Welt in der Vergangenheit spricht. Und ganz besonders positiv erleben Sie jede Art von Musik, die Sie schon in ihrer Jugend gehört hat und Sie an die schönsten Zeiten Ihres Lebens erinnern ...



Merkur in den Zeichen

Merkur steht traditionell für unsere Art und Weise, wie wir über die Welt denken. Was unsere Wellness angeht, hat Merkur einen deutlichen Bezug zu der Art und Weise, wie wir die Eindrücke, die ununterbrochen aus der Welt auf uns einströmen, verarbeiten. Je besser uns dies gelingt, umso entspannter sind wir auch und umso klarer erleben wir uns in der Welt. Merkur in den Zeichen zeigt uns, welches die natürliche Art und Weise ist, wie wir über die Welt denken und welche Kategorien wir gerne bei der Beurteilung der Dinge, die wir erleben, anlegen. Dabei werden Chancen ebenso aufgezeigt wie die Fallen, das was wir als Stärke mitbekommen haben ebenso wie das, was uns eben manchmal Kopfzerbrechen bereitet und uns deshalb in unserem allgemeinen Wohlbefinden beeinträchtigt.

Da es in erster Linie um die richtige Entspannung geht, finden Sie hier Tipps für Wege, sich geistig locker zu machen, damit die Gedanken wieder fließen können.



Merkur in Fische - der intuitive Denker

Ihre Gedanken gleichen den Nebelschwaden über einer Landschaft: sie bedecken alles, doch berühren sie nichts wirklich, sie dringen in jede Ritze, jeden noch so kleinen Raum, doch bleiben sie an nichts haften. Tatsächlich verfügen Sie über die außergewöhnliche Begabung, Ihre Gedanken nicht vom Gegenstand der Betrachtung abhängig zu machen: Sie sehen im Geiste mehr als nur die Oberfläche und Ihre mentalen Fähigkeiten erschließen Ihnen eine Welt hinter der Welt der Erscheinungen. Deshalb kann man Ihre Gedanken eher als Ahnungen verstehen, und nicht als kristallklare Überlegungen. Nicht selten gelingt es Ihnen kaum, das, was Sie in Ihrem Kopf erleben, auch wirklich zu vermitteln. Worte scheinen hierfür relativ ungeeignet, und deshalb neigen Sie dazu, in Bildern zu denken und Symbole als Sprache Ihrer Gedankenwelt anzunehmen. Ihr Intellekt scheut sich vor keinem Thema und keinem noch so abwegigen Gedankengang, denn Sie begreifen alle Eindrücke der Welt, die auf Sie einströmen, als Ausdruck eines großen Ganzen, als eine Fassade und eine Spielart der einen großen Wahrheit, die im Hintergrund alle Phänomene der Welt vereint. Und hier können auch schon die Probleme beginnen: Nicht jeder kann bei Ihren geistigen Reisen ins Wolkenkuckucksheim mithalten und manch einer weigert sich, Ihre Gedanken zu verstehen und wendet sich

kopfschüttelnd von Ihnen ab, weil Ihnen der Realitätsbezug fehlt. Wenn Sie nicht in der Lage sind, die Menschen dort abzuholen, wo diese gerade stehen, wird man Sie und Ihre erhabenen Ideale wenig bis gar nicht verstehen. Da dies für Sie aber ein sehr wichtiger Bestandteil Ihrer Weltsicht und Lebensweise ist, geben Sie rasch auf und ziehen sich zurück, hüllen sich in Schweigen und umgeben sich mit der Aura des Undurchsichtigen. Zufriedenstellend kann das aber kaum für Sie sein, und deshalb können sich über kurz oder lang auch körperliche Verspannungen zeigen, insbesondere an den Füßen. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit vermehrt in diese Körperregion lenken, dann werden Sie schnell spüren, wie Sie im wahrsten Sinne des Wortes mehr Bodenkontakt bekommen, und Ihre abstrakten Gedankengänge einen Weg finden, für andere eine Bereicherung Ihres Lebens zu sein.

Besonders gut geeignet für eine ganzheitliche Entspannung ist für Sie die Reflexzonenmassage am Fuß. Diese sieht an den Füßen ein verkleinertes Abbild des gesamten Körpers und seiner Organe und teilt den Fuß in ganz bestimmte Zonen auf, denen die verschiedenen Körperteile und Organe entsprechen. Durch Massage dieser Zonen können die zugehörigen inneren Organe und Körperteile reflektorisch beeinflusst werden. Man kennt auch die Reflexzonen-Massage an Händen, Ohren und Bindegewebe welche dieselben Grundlagen haben.

Reflexzonen-Massage dient der Linderung von Schmerzen, aber auch der allgemeinen Beruhigung. Mit ihrer Hilfe können wir unser Wohlbefinden steigern und zum energetischen Ausgleich der Körperorgane beitragen. Sie

stärkt unsere Widerstandskraft und ist daher sinnvoll zur Vorbeugung und wirkungsvollen Unterstützung aller Heilungsvorgänge.



Merkur in den Häusern

Diese Konstellation verweist uns auf die Grundmuster, die unserem Denken zugrunde liegen, auf all die Themen, Zwischen- und Untertöne, die sich in unsere Gedankenwelt einschleichen und sie wesentlich beeinflussen. Sie macht uns klar, dass auch geistige Arbeit Energie kostet, die wir irgendwie wieder zuführen müssen, wenn wir in Balance bleiben wollen. Hier haben sich Düfte besonders gut bewährt, so dass Sie Vorschläge für Aromaöle finden.

Diese Duftöle werden in einem speziellen Gefäß, am besten aus Keramik, auf Wasser geträufelt, das nach Art eines Stövchens erwärmt wird und verdunstet. Daneben lassen sich viele Öle auch anders zum Einsatz bringen: als Raumerfrischer, als Massageöl-Zusatz oder als Badezusatz.

Bitte beachten Sie unbedingt folgende Tipps im Umgang mit Aromaölen:- Bringen Sie niemals das reine Öl mit der Haut in Kontakt. Wenn Sie zu Allergien neigen oder eine empfindliche Haut haben, testen Sie zuerst in der Armbeuge, ob Sie das Öl vertragen. Tupfen Sie sich ganz wenig in die Armbeuge: Sobald sich eine Rötung abzeichnet oder sich eine andere Hautreaktion einstellt, verzichten Sie auf dieses Öl!

- Verwenden Sie immer beste, naturreine ätherische Öle!

Aromalampe: Geben Sie in eine Aromalampe 5 bis 15 Tropfen eines Öles oder einer Mischung. Seien Sie am Anfang vorsichtig und beginnen Sie mit kleineren Dosen, die Sie dann bei Bedarf steigern können.

Badezusatz: Lösen Sie 4 bis 6 Tropfen des ätherischen Öls in etwa 4 Esslöffel Akazienhonig oder Sahne auf und geben es dem Badewasser zu.

Körperöl, Massageöl:Mischen Sie 100 ml eines hochwertigen, kaltgepressten Pflanzenöls (am besten Jojobaöl, Olivenöl oder Hanföl) mit 30 bis 40 Tropfen des ätherischen Öls. Vermengen Sie das Ganze durch kräftiges Schütteln und lassen Sie die Mischung 2 bis 3 Wochen reifen.



Merkur in Haus 1 - Tanz auf allen Hochzeiten

Wirklich zur Ruhe scheinen Sie nicht gerade kommen zu wollen: Immerzu haben Sie etwas zu erledigen, tanzen auf allen Hochzeiten, haben überall ein Wörtchen mitzureden und scheinen schier unermüdlich zu sein. Dazu passen Ihre ausgeprägte körperliche Unruhe, die Ihnen schon mal den Ruf eines "Zappelphilipps" einbringen kann - stillsitzen, das ist wirklich nicht Ihr Stil. Es ist, als ob Sie stets auf dem Sprung sind und sich am liebsten in der Nähe der Türe aufhielten, weil schön der nächste Impuls Sie dazu veranlassen könnte, das Weite zu suchen, um andere, noch interessantere Orte zu finden. Auf Ihr ausgezeichnetes Reaktionsvermögen können Sie sich dabei immer verlassen und es entgeht Ihnen nichts, was wirklich von Bedeutung für Sie wäre. Leider fällt es Ihnen schwer, sich dabei wirklich auf sich selbst zu konzentrieren:

Alle Ihre Sinne sind wie feine Antennen immerzu darauf ausgerichtet, die Umwelt auszusondieren, um herauszufinden, wohin als nächstes die Aufmerksamkeit gehen sollte. Das macht Sie insgesamt zu einem eher zerstreuten Zeitgenossen, von dem man schnell den Eindruck gewinnt, er könne sich für einen nur interessieren, solange man etwas Interessantes zu bieten habe. Mit einer solch egozentrische Haltung fliegen Ihnen naturgemäß nicht unbedingt alle Herzen zu, und so führt Ihre Flüchtigkeit dazu, dass auch Andere Sie fliehen, weil es einfach ganz schon anstrengend mit Ihnen ist - schon gar, wenn man sich auf Diskussionen mit Ihnen einlässt! Dank Ihrer beständig auf Hochtouren laufenden Ratio können Sie Alles und jedes beweisen und nicht selten landen Sie bei einer beredeten Standpunktlosigkeit, die nichts anderes ist als eine andere Form von Desinteresse für die wahren Belange Ihrer Umwelt.

Ihre Lernaufgabe und Ihre Herausforderung besteht im Grunde darin, ein dauerhaftes Profil zu gewinnen, und nicht um kurzfristiger Vorteile willen einem Opportunismus zu verfallen. Ihre geistige Beweglichkeit ist zwar ein Talent, aber zugleich auch eine Falle. Um die positiven Seiten besser leben zu können, müssen Sie zuerst Ihr hohes Energieniveau abbauen, um mit sich selbst zur Ruhe zu kommen. Erst in dieser Ruhe entfaltet sich das Bedürfnis, den eigenen Interessen mit mehr Geradlinigkeit und pointierter Durchsetzungskraft Ausdruck zu geben.

Die hier ausgewählten Duftöle haben eines gemeinsam: sie regen an, ohne aufzuregen. Sie stimulieren Ihre Energien, ohne sie zu schröpfen und sind daher ideal für die seelische Balance.

Cajeput

Cajeput hilft Ihnen, sich Klarheit über Ihre Ziele zu verschaffen. Der frische, fruchtige Duft verleiht den nötigen Antrieb, Dinge in Angriff zu nehmen. Damit ist es der ideale Duft für Sie, wenn Sie vor Entscheidungen stehen und einen klaren Kopf brauchen. Verwenden Sie Cajeput auch als erfrischendes Massageöl!

Bay

Wenn Sie sich genervt abwenden, weil Ihnen wieder mal nichts schnell genug gehen kann, dann hilft Ihnen dieses Öl, die Antriebskräfte aufrecht zu halten und der Isolation entgegenzuwirken. Mit Bayöl gewinnen Sie wieder Anschluss an das Leben. Bayöl gibt einen hervorragenden Badezusatz!

Lemongras

Lemongras vertreibt nicht nur jede Form der Müdigkeit, sondern verschafft zugleich auch Klarheit im Denken: Wie ein Sonnenstrahl vertreibt es den Nebel unklarer Gedanken und hilft Ihnen, Ihre Energien sinnvoll zu bündeln. Besonders gut geeignet auch als Massageöl für müde Füße und Beine!

Schwarzer Pfeffer und Pimentbeerenöl

Mit Pfefferöl haben schlechte Stimmungen keine Chance. Pfeffer gibt den Kick, den wir brauchen, um unser Leben in die Hand zu nehmen und uns von allem Trübsal zu befreien. Pimentöl wirkt in eine ähnliche Richtung auf das Gemüt, ist jedoch stärker. Seine Botschaft lautet: "Kämpfe dafür, deinen eigenen Weg zu gehen!" Eine Massageölmischung stellen Sie aus 10 Tropfen Pimentbeerenöl, 3 Tropfen Ingweröl und 2 Tropfen Ylang-Ylang-Öl in 50 ml Arnikaöl her.

Pampelmuse

Das Öl aus den Schalen der Pampelmuse ist ein Feuerwerk der Frische! Es macht wieder Lust auf neue Abenteuer und Veränderungen. Zugleich wirkt sein herb-fruchtiges Aroma jedem negativen Gefühl entgegen und stimmt richtig fröhlich. Mischen Sie Pampelmusenöl mit Orangen- und Zitronenöl zum Beispiel als Badezusatz - danach fühlen Sie sich wie neugeboren!



Mars in den Zeichen

Mars ist das Planetenprinzip, das am deutlichsten mit der Durchsetzung unserer Persönlichkeit gegenüber den Ansprüchen und Anforderungen der Umwelt zu tun hat. Für unser Wohlbefinden ist deshalb die Beachtung seiner Botschaften, wie sie über seine Stellung im Horoskop zum Ausdruck kommen, besonders wichtig, denn nur so werden wir unserer eigenen Bedürfnisse gewahr und können im Zweifelsfalle Grenzen setzen, bevor wir uns von Stress und ungesunder Hektik überfahren lassen. Die Zeichenposition des Mars gibt uns Auskunft darüber, auf welche Art und Weise wir am besten unsere Energiereserven mobilisieren, um überhaupt einen Bereich zu schaffen, in dem wir uns ungestört uns selbst widmen können.

Sie finden eine besondere Räuchermischung, die genau so komponiert wurde, dass sie Ihre Durchsetzungskraft stärken und zugleich die tendenziell destruktiven Auswirkungen dieses Prinzips in konstruktive Bahnen lenken kann. In allen Kulturen der Welt hat das Verbrennen aromatischer Kräuter und Harze zu heilenden und magischen Zwecken eine lange Tradition.

Räucherungen stehen dem Element Feuer sehr nahe und nutzen dessen reinigende Kraft, um einen Raum von fremden oder gar negativen Energien zu befreien, um dem Neuen den Weg zu bereiten und es in eine unbelasteten Atmosphäre zu begrüßen. Diese Räucherung ist daher besonders gut geeignet, um einen individuellen Wellnesstag für sich zu beginnen (z.B. in der Wohlfühl-Oase!).

Das benötigen Sie: Ein feuerfestes Gefäß, Sand, selbst entzündende Räucherkohle, einen Mörser, eine Pinzette, einen Löffel, eine Kerze und die Räuchermischung.

So gehen Sie vor: 1. Füllen Sie in ein feuerfestes Gefäß, z.B. eine Tonschale, feinen Sand.

2. Entzünden Sie ein Stück handelsübliche, selbst entzündende Räucherkohle über einer Kerze, indem Sie die Kohle mit einer Pinzette darüber halten, bis sie sich entzündet hat.

3. Dann legen Sie die entzündete Kohle auf den Sand des Räuchergefäßes und lassen sie dort bis zum Rand durchglühen.

4. Währenddessen zerreiben Sie die Zutaten für die Räuchermischung im Mörser.

5. Geben Sie eine Löffelspitze oder mehr auf die glühende Kohle.

6. Wenn Sie möchten, können Sie den Rauch mit einer schönen, großen Feder im Raum verteilen. Sobald die Substanzen ihren Wohlgeruch verloren haben, entfernen Sie das Räucherwerk. Wenn Sie möchten, legen Sie neues auf.

7. Nach dem Räuchern lüften Sie kurz durch.

Wem das Ritual zur Räucherung auf Kohle zu aufwändig ist, der kann sich mit einem Räucherstövchen behelfen, bei dem die Substanzen auf ein feinmaschiges Metallgitter gelegt werden, unter dem sich ein Teelicht befindet. Es ist ratsam, das Räucherwerk zusätzlich auf ein Stück Alufolie zu platzieren,

damit insbesondere die verbrennenden Harze nicht das Gitter verkleben. Mit dem Stövchen verbrennt das Räucherwerk wesentlich langsamer und konstanter, sodass es besonders für eine Hintergrundräucherung geeignet ist. Für das Räucherstövchen können Sie das Räucherwerk auch zu Räucherkügelchen verarbeiten, die Sie ja im Vorfeld selbst herstellen können. Vermischen Sie die zermörserten Zutaten mit etwas Kohlenstaub und Honig, bis sich eine formbare Masse ergibt. Daraus formen Sie kleine Kügelchen, die Sie dann eine Weile trocknen lassen.



Mars in Krebs - Trautes Heim, Glück allein?

So richtig stark fühlen Sie sich eigentlich erst, wenn Sie die Türe hinter sich zugemacht haben: das Leben "da draußen" empfinden Sie eher als Belastung und stellt Ihre Nerven ganz schön auf die Probe. Doch in den eigenen vier Wänden blühen Sie so richtig aus, können aus sich heraus gehen und sich endlich auf sich selbst besinnen. Hier fühlen Sie sich Ihren Bedürfnissen ganz nah und haben das Gefühl, sich ganz selbst zu gehören. Wenn Sie nicht zu denjenigen gehören, die ihr Zuhause auch zur Stätte Ihrer Arbeit und damit zum Mittelpunkt Ihres Lebens machen dürfen, haben Sie jedoch ein großes Problem: Auch Sie müssen irgendwann Ihr trautes Heim verlassen und sich den Herausforderungen der Welt da draußen stellen. Doch davor haben Sie große Angst und nicht selten halten Sie sich aus allen Querelen und Streitigkeiten heraus, nicht weil Sie nichts zu sagen hätten, sondern weil Sie schlichtweg die Konfrontation scheuen. Leider nehmen Sie

sich Alles viel zu sehr zu Herzen und wenn es darum geht, die eigenen Interessen durchzusetzen, schieben Sie gerne mal auch Andere vor, nur um nicht Gefahr zu laufen, einstecken zu müssen. Auch haben Sie dank Ihres Einfühlungsvermögens eine gewisse Sensibilität für die Schwachstellen Ihrer Mitmenschen entwickelt und verstehen es ganz gut, diese aus dem Hintergrund zu gängeln, um für Sie die Kartoffeln aus dem Feuer zu holen.

Dabei sind Sie ein durchaus kreativer Kopf und es fehlt Ihnen nicht an der Vorstellungskraft, was zu tun sei, um die persönlichen Bedürfnisse zu verwirklichen. Ihre Furcht ist daher völlig unbegründet - im Gegenteil: sie verhindert, das Andere in Ihnen das erkennen, was Sie Ihrem Wesen nach als Begabung in dieses Leben mitbekommen haben, Ihre große Einfühlsamkeit.

Folgende Räuchermischung kann Ihnen helfen, diese Sensibilität zugunsten Anderer zu entwickeln und nicht zur Verteidigung gegen die vermeintlich "böse Welt".

2 TL Myrrhe - Myrrhe wird schon in der Bibel als besondere Kostbarkeit beschrieben. Sie verbrennt mit einem würzig-herben Duft, der heilende Eigenschaften besitzt und vor allen Dingen eine schützende Atmosphäre zaubert, in der sich Gefühle ungehindert entfalten können.

2 TL weißes Sandelholz - Der warme und weiche Geruch des weißen Sandelholzes galt schon im alten Indien als probates Mittel, um alles Böse von Heim und Herd fern zu halten. Ihnen gibt es das Gefühl seelischer Geborgenheit wieder.

1 TL Iriswurzel - So fein und mild wie ihr Aroma ist auch die Wirkung der Iriswurzel: Sie weckt unsere Sensibilität und macht uns empfindsam gegenüber den Bedürfnissen anderer, während sie die eigene Seele stärkt und schützt.

1 TL Tonkabohne - Warm und süß wie Vanille riecht die Tonkabohne und führt uns zurück in die Tage der Kindheit, als die Sommer noch eine Ewigkeit dauerten und das Leben leicht und sorglos schien.

1 TL Zedernholz - Der warme, feinwürzige Duft von Zedernholz gibt der Seele Kraft und Stabilität und macht sie stark gegen die Unbilden der Welt. Es verleiht Mut und schützt sogar vor Alpträumen.

1/2 TL Labdanum - Erdung verspricht der warme, moorige Duft von Labdanum: Er hüllt den Krebs in eine Aura aus Geborgenheit und Sinnlichkeit - Balsam für die gestresste Seele!

1/2 TL Lavendel - Negative Stimmungen werden mit dem Räuchern von Lavendel verbrannt. Seine blumige Note beruhigt die Seele und gibt dem Herzen Frieden. Nervosität verschwindet, Ängste verfliegen.



Mars in den Häusern

Wir alle stehen auf irgendeine Weise mitten im Leben und müssen uns, ob wir das wollen oder nicht, mit unseren Bedürfnissen gegen die Einflüsse der Welt behaupten. Wir müssen uns fit machen, damit wir unsere Grenzen besser wahrnehmen können und auch verteidigen können. Mars in den Häusern zeigt uns, auf welche Ressourcen wir zurückgreifen können, um als Individuum in der Welt zu bestehen und uns mit unseren Eigeninteressen durchzusetzen. Er zeigt aber auch, worauf wir achten müssen, um uns nicht zu sehr in unserem Bestreben nach Individualität zu isolieren, denn ein großer Teil unseres Wohlbefindens hängt nicht davon ab, ob wir

bekommen, was wir brauchen, sondern auch wie wir es bekommen, das heißt im Einklang mit unserer Umwelt oder gegen sie.



Mars in Haus 5 - Immer unter Hochspannung

Sie haben keine Angst - so viel steht fest. Souverän und völlig aus Ihrer Mitte heraus packen Sie Gelegenheiten beim Schopfe und erledigen, was zu erledigen ist. Sie sind eben ein echter Machertyp und legen Wert darauf, dass das, was Sie sich vorgenommen haben, auch umgesetzt wird. Da Sie sich aber auf niemanden besser verlassen können als auf sich selbst, nehmen Sie gerne eine Angelegenheit von A bis Z ganz in die Hand: Über all ein Wörtchen mit zu reden verschafft Ihnen die Gewissheit, dass die Sache schon so läuft, wie Sie es sich ausgedacht haben. Sie sind sich Ihrer Führungsqualitäten sehr wohl bewusst und verstehen es Ihre besonderen Stärken in dieser Hinsicht immer wieder in Vordergrund zu rücken. Das Ergebnis aber ist, dass Sie sich vor Verantwortung und vor Arbeit, die an dieser Verantwortung hängt, nicht retten können. Mit einer gewissen Eigensinnigkeit, um nicht zu sagen: Selbstherrlichkeit, wollen Sie um alles in der Welt bestimmen, wo es lang geht. Abgesehen davon, dass Sie Andere damit in den Stand der Unmündigkeit verweisen, tun Sie sich auf Dauer selbst auch nicht gerade einen Gefallen, denn die permanente Hochspannung, unter der Sie fahren, und die Selbstüberforderung, der Sie sich aussetzen, hinterlassen ihre Spuren. Als Workaholic betreiben Sie aufs Heftigste Raubbau an Ihrem eigenen Körper und Ihren seelischen und

geistigen Ressourcen. Irgendwann werden Sie den Tribut dafür zahlen müssen - auf die eine oder andere Art und Weise. Wenn Arbeit zur Sucht geworden ist, dann ist das nichts anderes als der Versuch, den Problemen mit sich selbst aus dem Wege zu gehen. Wenn dann erzwungene Pausen einsetzen, z.B. durch eine Krankheit oder auch nur der lang versprochene Familienurlaub, stellt sich nicht die gewünschte Entspannung ein, sondern Melancholie bis hin zur Depression wird Ihr Begleiter. Um dies wiederum auszugleichen kommt es häufig vor, dass Sie dann Ihr Stressniveau aufrechterhalten, indem Sie willkürlich einen Streit vom Zaune brechen.

So weit muss es jedoch gar nicht kommen. Beugen Sie dem Gefühl von Leere vor, indem Sie lernen, sich wirklich und echt zu entspannen. Da Sie nicht der Typ sind, um still zu sitzen, sollten Sie Ihre Kreativität nutzen, um einen Ausgleich für den Stress im Alltag zu finden. Künstlerische Bestätigung ist genau das Richtige - und wenn Sie glauben, nicht genügend Begabung zu besitzen, um zu malen, zeichnen, fotografieren, modellieren, dann besuchen Sie regelmäßig das Theater, die Oper oder andere kulturelle Veranstaltungen. Machen Sie Kultur zu Ihrem Verbündeten! Im Übrigen ist auch ein aktives Sexualeben genau die richtige Kur gegen den Raubbau an sich selbst.



Venus in den Zeichen

Die Venus in den Zeichen zeigt uns, was wir allgemein über unser Umwelt empfinden, wie wir sie sehen, was wir von ihr erwarten und welche Qualitäten wir brauchen, um uns wohl zu fühlen. Im Gegensatz zum Mond ist die

Venus schon deutlicher auf bestimmte Dinge und Menschen ausgerichtet - sie kann unterscheiden und bestimmte Vorlieben und Abneigungen besser ausdrücken. Dadurch sind natürlich Konflikte schon programmiert, denn nicht immer mag das, was wir für schön und gut empfinden auch den Vorstellungen unserer Umwelt entsprechen. Deshalb liegt hier ein großes Potenzial aus dem Gleichgewicht zu geraten. Doch wenn wir Venus betrachten, kommen wir nicht umhin, uns als Bestandteil der Umwelt zu erleben. D.h. in der Praxis, dass zur Wiederherstellung eines inneren Gleichgewichts immer auch die Situation der Umwelt miteinbezogen werden muss. Darauf zielen auch die Tipps und Hinweise zu dieser Konstellation ab: Sie zeigt Ihnen, was Sie wirklich wollen, um sich besser einbringen zu können.

Es hat sich herausgestellt, dass es bestimmte Pflanzen und Gewürze gibt, die diesen positiven und kreativen Zugang zur Umwelt stimulieren und uns in Einklang mit unseren eigentlichen Bedürfnissen bringen. Hier finden Sie eine kleine Auswahl davon.



Venus in Widder - der Erste sein

Der Erste sein - danach streben Sie instinktiv. Alles andere ist im Grunde nebensächlich. Sie sind deshalb bereit, in kürzester Zeit Ihre Kraftreserven zu mobilisieren, um sich in der Welt gegen jegliche Konkurrenz zu behaupten. Wenn Sie aber einmal ein Ziel erreicht haben, dann sind Sie auch schon wieder fort - Ihr Drang nach Ungebundenheit und Freiheit lässt es nicht zu, dass Sie sich lange aufhalten. Sich festzulegen - das ist nicht Ihre Sache: Sie

wollen leben und leben heißt für Sie das innere Feuer zu spüren, das Sie ewig vorantreibt und nicht zur Ruhe kommen lässt.

Folgende Gewürze und Tees helfen Ihnen, Ihren Umgang mit sich selbst und mit Ihrer Umwelt in Balance zu bringen: Galanga. Galanga oder auch Galgant gehört der Familie der Ingwergewächse an und wird vorwiegend in Südostasien angebaut. Frischer Galgant riecht süßlich und sehr würzig. Galgant kann man frisch oder getrocknet verwenden. Ähnlich wie beim Ingwer verbindet sich sein Aroma hervorragend mit Knoblauch.

Thymian. ein Name leitet sich vermutlich vom griechischen thymós ab, was so viel wie "Mut" bedeutet, aber auch "Rauch" - alles Entsprechungen, die deutlich an seine Widder-Qualitäten erinnern! Sein Duft und sein Geschmack machen tatsächlich mutig und geben neue Zuversicht. Zugleich hilft er dabei, die Bedürfnisse anderer nicht aus den Augen zu verlieren.

Quatre épices. Aus Frankreich stammt die feurige Würzmischung quatre épices, die "vier Gewürze": Vermahlen Sie dazu Ingwer, Gewürznelken und etwas Muskat mit einer größeren Menge Pfeffer fein miteinander. Überall dort, wo Ihnen herkömmlicher Pfeffer nicht ausreicht, können diesen "verstärkten" Pfeffer zum Einsatz bringen.



Venus in den Häusern

Die Stellung der Venus in den Häusern bringt uns mit dem Lebensbereich in Kontakt, zu dem wir die größte Affinität haben und der deshalb unseren bevorzugten Zugang zur Umwelt darstellt. Diese Konstellation zeigt uns, wie wir

am besten von unserer Umwelt profitieren können und wo die wichtigsten Herausforderungen auf uns warten. Auch vermittelt sie uns einen Eindruck davon, auf welche Weise wir am besten im Umgang mit unserer Umwelt lernen können, wie wir vollständiger werden und herausfinden können, was uns zum glücklich sein noch fehlt. Ein hervorragender Weg, sich dies bewusster zu machen, ist die Ernährung, denn auch hier stellen wir einen Kontakt zur Umwelt her und profitieren von ihr, um an ihr zu wachsen, aber auch um unsere eigene Lebensqualität zu verbessern.

Der bewusste Umgang mit Lebensmitteln, insbesondere mit Obst und Gemüse, verhilft uns, die Dynamik zwischen Innen und Außen besser zu verstehen. Deshalb finden Sie hier eine Auswahl an Früchten, die ganz besonders gut geeignet sind, Ihren Umgang mit der Welt ins Gleichgewicht zu bringen.



Venus in Haus 1 - Die Umwelt als Spiegel

Sie sind sich selbst Ihr eigenes Anschauungsobjekt, wenn es darum geht aus den Begegnungen mit Ihrer Umwelt etwas zu lernen. Jede Konfrontation, jede Auseinandersetzung mit einem Gegenüber führt Ihnen im Grunde Ihr eigenes Leben - die Stärken wie auch die Schwächen - vor Augen. Für Sie ist Ihre Umwelt ein Spiegel Ihrer eigenen Bedürfnisse.

Es muss schon spannend zugehen in der Welt um Sie herum, wenn es Sie bei Laune halten soll. Konflikte sind da immer wieder eine willkommene Abwechslung, um etwas "Leben in die Bude" zu bringen. Natürlich kann dies auch

sehr anstrengend werden, vor allen Dingen, wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Umwelt sei prinzipiell gegen Sie. Dabei kann ursächlich Ihr sehr spontaner Zugang zur Umgebung sein, der immer wieder zu unangenehmen Konfrontationen als Folge Ihres unüberlegten Handelns führt.

Diese Obst- und Gemüsesorten sind geeignet, um Ihr Begegnungspotenzial in Harmonie mit den eigenen Bedürfnisse zu bringen: Erdbeeren. Sie sind die idealen Begleiter für Frühjahrskuren zur Entschlackung und Reinigung. Und: Erdbeeren kräftigen das Immunsystem und steigern die Libido!

Rote Johannisbeeren. Johannisbeeren stärken durch ihren hohen Gehalt an Vitamin C das Immunsystem und bauen Stress ab - schon 40 der kleinen roten Beeren decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen! Sie vitalisieren Körper und Geist - und das nachweislich innerhalb von 90 Minuten nach dem Verzehr.

Hagebutten. Eine weitere Powerfrucht ist die Hagebutte - außer Sanddorn enthält keine andere Frucht so viel Vitamin C! Sie helfen dem Körper bei der Abwehr von Viren und Bakterien und beugen so Erkältungen und Infektionen vor.

Radieschen. Unter den Gemüsesorten ist das Radieschen zu erwähnen, dem man im roten Gewand seine würzige Schärfe gar nicht ansieht. Doch gerade die macht sie zu einem hoch wirksamen Gemüse: Schon sechs dieser schmackhaften Wurzeln setzen genügend Abwehrstoffe frei, um in Magen und Darm mit Bakterien und Pilzen aufzuräumen.

Rote Beete. Diese Rüben mit der tintenartigen roten Farbe sind Muntermacher und regelrechte Jungbrunnen. Sie besitzen in einem so ungeheuren Reichtum an Folsäure, dass nur noch der Spargel unter den Gemüsen mithalten

kann. Folsäure stimuliert die Hormonproduktion, macht fit und regt die Produktion roter Blutkörperchen an.

Rote Paprika. Die rote Paprika ist ein wahrer Augenschmaus und trägt mit ihren Inhaltsstoffen zu unserer Gesundheit bei. Das in ihr enthaltene Capsaicin verbindet sich mit dem hohen Vitamin-C-Gehalt zu einer idealen Infektionsabwehr. Capsaicin wirkt kalten Füßen und Händen entgegen, unterstützt bei Kreislaufschwäche und beugt sogar Migräne vor.



Jupiter in den Zeichen

Jupiter ist der letzte Planet, der sich lohnt im Sinne unserer Wellness mit seiner Zeichenstellung betrachtet zu werden. Immerhin zeigt er uns an, in welcher Zeitphase wir geboren wurden und welche Vorstellungen von Wellness sich möglicherweise von dort aus auf unser Leben übertragen haben. Da die Zeichenstellung des Jupiter kein besonders individueller Aspekt ist, müssen die dort getroffenen Aussagen eher als Rahmenbedingungen gesehen werden, innerhalb derer wir uns entwickeln konnten. Viele von uns, wenn nicht gar die meisten, werden auch ganz konträre Ansichten darüber entwickelt haben, was das Thema Wellness bedeutet.



Jupiter in Waage - Wellness und der schöne Schein

Wellness hatte in der Zeitphase, in der Sie das

Licht der Welt erblickten, sehr viel mit einem ansprechenden Äußeren zu tun und einem Menschen, dem es gut ging, dem sah man dies der Vorstellung dieser Zeit nach unbedingt auch an. Dabei zählte vielleicht der schöne Schein manchmal mehr als der Inhalt, zumindest aber hatte Wohlbefinden etwas damit zu tun, wie man sich in Gesellschaft Anderer zeigt.

Möglicherweise hat sich diese grundsätzliche Haltung in Ihr allgemeines Verständnis für die Wahrnehmung Ihrer eigenen Bedürfnisse eingepreßt und Sie empfinden es auch heute noch als für Ihre persönliche Wellness wichtig, mit anderen Menschen Kontakt zu pflegen. Vielleicht liegt Ihnen auch einfach mehr als Anderen daran, einen guten Eindruck, gerade auch was das Erscheinungsbild angeht, zu hinterlassen. Sehr wahrscheinlich aber ist, dass Ihre sonstigen individuellen Vorlieben diese sehr allgemeine Perspektive dominieren.



Jupiter in den Häusern

Das Prinzip des Planeten Jupiter ist ganz auf Expansion ausgerichtet. In unserem Horoskop sorgt es dafür, dass wir für unsere Bedürfnisse auch genügend Raum zur Verfügung haben, und seine Stellung in den Häusern zeigt uns, welche Merkmale ein Raum aufweisen sollte, damit er für uns zu einem Hort des Wohlbefindens werden kann. Speziell für die Gestaltung der eigenen vier Wände liefert uns Jupiter wichtige Hinweise. Er erzählt uns über unsere ganz persönliche Wohnkultur des Wohlbefindens, welche Farben, Formen, Materialien und Motive in unserer unmittelbaren Umgebung uns gut tun und die äußere Welt

nicht nur im Einklang mit unsren inneren Bedürfnissen erleben lassen, sondern als Ausdruck unserer eigenen Persönlichkeit.

Lassen Sie sich hier einfach inspirieren von den Vorschlägen. Es geht letztlich nicht darum, Alles detailgetreu nachzubilden, sondern sich einen Eindruck über die Möglichkeiten zu verschaffen.



Jupiter in Haus 7 - Wohnkultur in höchster Vollendung

Unser Zuhause ist der Ort unseres Rückzuges. Jeder Mensch braucht das Gefühl die Tür hinter sich zuziehen zu können, und die Außenwelt draußen zu lassen. Für Sie sollte das Zuhause neben allen praktischen Erfordernissen auch Qualitäten für Ihre ganz speziellen Wohlfühlbedürfnisse aufweisen.

Für Sie ist Wohnen Wohnkultur: Ihre vier Wände spiegeln ihr Bedürfnis nach Schönheit und Ausgeglichenheit. Jedes Detail ist nicht nur mit Geschmack ausgewählt, sondern auch mit Sinn für Stil und Proportion. Harmonie ist das A und O - denn für Sie bedeutet Wohlfühlatmosphäre daheim ein kultiviertes Ambiente, in dem nicht nur sie selbst sich zu Hause fühlt: für Sie ist die Begegnung mit anderen in den eigenen vier Wänden für das persönliche Wohlergehen ausschlaggebend, und so werden Sie Sorge tragen, dass sich auch Ihre Gäste wie zu Hause fühlen.

Ihre Einrichtung sollte deshalb ...

... stilvoll und elegant sein: geschmackvolles Design sollte Ihre Wohnung kennzeichnen. Orientieren Sie sich dabei nicht nur an modischen Trends, sondern kombinieren Sie diese elegant mit eigenen Ideen.

... ausgewogen und in sich stimmig sein: überladener Dekor beugen Sie dadurch vor, dass sie versucht, Stilgrenzen zu wahren und die Wohnung regelrecht aus verschiedenen Stilen in eine Einheit zusammenzuführen. Sie könnte z.B. einen Raum auf der Grundfarbe Rot komponieren, einen anderen im Art Deco etc.

... spielerisch und luftig sein: Sie dekorieren gerne und mit Leidenschaft und richten eine 70er-Jahre-Party ebenso gerne aus wie ein Festmahl im römischen Stil mit Toga und Tunika: jedes Thema inspiriert Sie zu neuen Ideen.

Generell gilt für Sie: Sie sind ein Meister des schönen Scheins! In Sachen Dekor macht Ihnen niemand etwas vor. Ginge es nach Ihnen, hätten Sie bestimmt eine zweite Wohnung nur als Archiv für Requisiten und Kostüme. Sie brauchen wechselnde Dekoration, benötigen deshalb ausreichend Stauraum - im Regelfall bedeutet dies leider für Sie, sich in der Kunst der Beschränkung zu üben und sich hin und wieder von ausgedienten Accessoires zu trennen.

Folgende Empfehlungen richten sich danach, dem Wunsch nach einer besonderen Wohlfühlatmosphäre entgegen zu kommen.

Farbe

Bevorzugen Sie leichte, beschwingte Farben und achten Sie generell auf eine ausgewogene Farbkombination, z.B. Ton in Ton. Starke Kontraste sollten eher selten vorkommen und nur dann eingesetzt werden, wenn sie ihre Wirkung nicht verfehlen und das Auge erfreuen. Es darf niemanden nicht überraschen, wenn das blaue Schlafzimmer beim nächsten Besuch ein grünes ist, denn Sie brauchen die Möglichkeit, durch farbliche Variationen die Atmosphäre eines Raumes zu verändern.

Form

Wenn es um Formen geht, sollten Sie sich von Symmetrien und klassischen Proportionen wie dem goldenen Schnitt inspirieren lassen. Geschwungene Linien, anmutige Rundungen verleihen dem Ambiente eine heitere Leichtigkeit - nichts Schweres belastet das Gemüt. Ihrer Kreativität kommen natürlich alle verformbaren Möbel entgegen: der runde Tisch, der ausgezogen zum Oval wird, oder die Hocker, die zusammengerückt einen Tisch ergeben.

Material

Sie brauchen leichte Materialien aller Art. Angefangen vom Silberblech über hauchdünnes Aluminium, handgeschöpftes Papier, transparente Stoffe wie zum Beispiel Tüll und Gaze. Ein leichter Stoff ist schnell über das Sofa geworfen und verleiht ihm so ein ganz anderes Aussehen. Vom Wind bewegte Vorhänge verzaubern ihre Räume.

Motive

Zu einem ansprechenden Ambiente gehören nicht nur Möbel und Dekogegenstände in den richtigen Farben, Formen und Materialien, sondern auch die richtigen Motive für Bilder und Accessoires.

Über der Badewanne hängt die Venus von Milo, während vergoldete Engelsputten über dem Waschbecken grinsen. Überhaupt sollten Sie auf spielerische Motive setzen, die humorvoll eingesetzt werden. So können der Botticelli durch die Werbefotografie eines amerikanischen Chevrolet, die Putten durch Babypuppen in Stars and Stripes ersetzt werden. Was nicht bedeutet, dass dieses amerikanische Ambiente nicht bald durch einen Porzellan- Zierpudel als Klobürstenhalter, tausend Parfumflakons und wie zufällig liegen gebliebener Schmuck aus

Strass ersetzt wird und sich in den Baderaum einer Grande Dame verwandelt. Ihnen werden sicherlich nicht so schnell die Ideen ausgehen.



Saturn in den Häusern

Saturn ist schon in der klassischen Astrologie der "Hüter der Schwelle". Unsere ganz natürliche Barriere zur Umwelt ist unsere Haut und der Tastsinn, der besonders eng mit der Haut verbunden ist, erfüllt zum Einen die Funktion, uns in Tuchfühlung mit unserer Umgebung zu bringen, aber auch die Grenzen zwischen ihr und uns wahrzunehmen. Deshalb ist es der Tastsinn, den wir über die Hausposition des Saturn besser kennen lernen können, und die Entsprechungen geben uns Auskunft darüber, wie wir diesen Sinn trainieren können. Deshalb finden Sie hier Ideen, die darauf abzielen, unseren Sinn für Berührung zu schulen.



Saturn in Haus 12 - Gesund durch Berühren

Menschen mit dieser Konstellation sind äußerst berührungsempfindlich - und das schon häufig, bevor es überhaupt zu einem tatsächlich physischen Kontakt kommt. Manche von ihnen spüren einen Menschen oder auch einen Gegenstand bereits aus der Ferne - sie nehmen vielleicht seine Aura wahr, zumindest aber scheinen sie in der Lage zu sein, ihre taktile Empfindlichkeit über die eigenen Körpergrenzen hinaus ausdehnen zu können. Sie spüren, wenn

man sie von hinten anstarrt, viele können sogar mit geschlossenen Augen sagen, wen sie gerade vor sich haben.

Manche Menschen mit dieser Konstellation aber haben ganz im Gegenteil einen unbewussten Schutz um sich herum aufgebaut - eine Art Mauer, die sie vor Berührungen schützen soll, gerade weil sie instinktiv wissen, dass jede Berührung, die bei ihnen ankommt, sie weitaus stärker betreffen wird als andere. Sie leben gewissermaßen unter einer Art Glasglocke, haben sich unempfindlich gemacht. Eine Möglichkeit, sich auf der einen Seite wieder mehr der Welt zu öffnen, ohne das Gefühl zu haben, ihr schutzlos ausgeliefert zu sein, bietet "Touch for Health", das heißt "Gesund durch Berühren". Es verbindet das Wissen der modernen westlichen Medizin mit Kenntnissen der östlichen Heilkunst. Durch bestimmte Massagetechniken und energetische Übungen wird ein Energieausgleich erzielt, der Körper, Geist und Seele stärkt. Auch Therapieformen, die sich die entspannenden Eigenschaften des Wassers zu Nutze machen sind geeignet, z.B. Wassershiatsu (WATSU), welches Shiatsu-Massage mit Atemübungen, Meridianübungen, Bewegungen der Wirbelsäule und tantrische Körperarbeit verbindet, die nur im Wasser möglich sind. WATSU wirkt insgesamt harmonisierend und entspannend und ist besonders zum Abbau von Stress geeignet.

Manche Menschen mit dieser Konstellation wird auch eine Sitzung im Isolationstank begeistern: Diese auch Samadhi- oder Floating-Tank genannte Erfindung sieht aus wie ein großes Ei. Der Tank ist gefüllt mit 700 Litern körperwarmer Salzlösung - die Zusammensetzung entspricht der des Toten Meeres. Wer sich in diesen Tank einschließt,

erlebt ohne große Anstrengungen einen Zustand tiefer körperlicher Ruhe und Entspannung bei gleichzeitiger großer geistiger Klarheit. Alle unsere Sinne werden im geschlossenen Floating-Tank verstärkt, so werden zum Beispiel unsere Augen 25 tausendmal lichtempfindlicher nach etwa 45 Minuten im geschlossenen dunklen Floating Tank. Das Floaten lässt den Körper vermehrt eigene Endorphine ausschütten, während es zugleich die Produktion von Stresshormonen verringert. Im Isolationstank tauchen Sie für eine kurze Zeit aus dem Alltag in die faszinierende Bilderwelt Ihrer inneren Welt ein.

Nachwort

Christopher Weidner, Astrologe, München