



Zukunft

Gesundheit

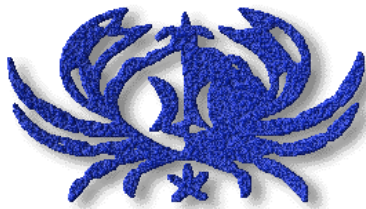
ASTROLOGISCHE ANALYSE

Zukunft Gesundheit und Wellness

Sarah Muster

16.07.1984 15:41

Lausanne



Sonnenzeichen: Krebs

Mondzeichen: Fische

Aszendent: Skorpion

**Inhalts-
verzeichnis**

Deckblatt	1
Inhaltsverzeichnis	2
Horoskopgrafik	8
Aspektgrafik / Daten	9
Was Prognose leisten kann und was nicht -	10
Hinweise zur Anwendung der Farben -	10
Hinweise zur Anwendung der Düfte und Aromen -	11
Bringen Sie Kopf und Bauch in Einklang (Jupiter im 11. Haus) - 25.08.2016	12
In der Ruhe liegt die Kraft (Saturn im 2. Haus) - 24.09.2016	13
Erden Sie sich! (Merkur im 2. Haus) - 20.11.2016	13
Befreien Sie sich von Giften (Sonne im 2. Haus) - 03.12.2016	14
Geben Sie nicht nach! (Saturn Quincunx Rad-Sonne) - 04.12.2016	14
Leben Sie Ihre Gefühle aus! (Mars im 4. Haus) - 12.12.2016	15
Suchen Sie positiven Stress (Mars Konjunktion Rad-Mond) - 15.12.2016	15
Haben Sie Geduld! (Saturn Halbquadrat Rad-Aszendent) - 28.12.2016	16
Ziehen Sie sich zurück (Venus im 4. Haus) - 29.12.2016	17
Genießen Sie unbefangens (Venus Konjunktion Rad-Mond) - 31.12.2016	17
Trainieren Sie Ihre Beweglichkeit (Sonne im 3. Haus) - 07.01.2017	18
Kehren Sie der Welt nicht den Rücken (Jupiter im 12. Haus) - 10.01.2017	19
Muten Sie sich nicht zu viel zu! (Mars im 5. Haus) - 24.01.2017	20
Lassen Sie die Gedanken fliegen (Merkur im 3. Haus) - 29.01.2017	20
Werden Sie aktiv (Venus im 5. Haus) - 31.01.2017	20
Ziehen Sie sich zurück (Sonne im 4. Haus) - 13.02.2017	21

Geben Sie Ihren Gefühlen Gestalt (Sonne Konjunktion Rad-Mond) - 15.02.2017	21
Reden Sie sich's von der Seele! (Merkur im 4. Haus) - 23.02.2017	22
Gefühle geraten in Bewegung (Merkur Konjunktion Rad-Mond) - 24.02.2017	22
Seien Sie eindeutig, aber verletzen Sie nicht (Mars im 6. Haus) - 27.02.2017	23
Bringen Sie Kopf und Bauch in Einklang (Jupiter im 11. Haus) - 05.03.2017	24
Trauen Sie sich! (Merkur im 5. Haus) - 12.03.2017	25
Seien Sie kreativ (Sonne im 5. Haus) - 17.03.2017	25
Seien Sie ehrlich zu sich selbst (Merkur im 6. Haus) - 26.03.2017	25
Setzen Sie sich ausienander! (Mars im 7. Haus) - 27.03.2017	26
Seien Sie ehrlich zu sich selbst (Sonne im 6. Haus) - 12.04.2017	26
Kümmern Sie sich um Ihre Beziehungen (Sonne im 7. Haus) - 02.05.2017	26
Isolieren Sie sich nicht! (Mars im 8. Haus) - 08.05.2017	27
Kümmern Sie sich um Ihre Beziehungen (Merkur im 7. Haus) - 27.05.2017	27
Sagen Sie Nein! (Venus im 6. Haus) - 29.05.2017	28
Bleiben Sie locker! (Sonne im 8. Haus) - 01.06.2017	28
Bleiben Sie locker! (Merkur im 8. Haus) - 13.06.2017	29
Kümmern Sie sich um andere (Venus im 7. Haus) - 18.06.2017	29
Seien Sie vernünftig! (Jupiter Sesquiquadrat Rad-Mond) - 14.11.2016	29
Zeit zur Veränderung (Merkur Konjunktion Rad-Sonne) - 29.06.2017	30
Übertreiben Sie's nicht! (Merkur im 9. Haus) - 29.06.2017	31
Power pur! (Mars Konjunktion Rad-Sonne) - 29.06.2017	31
Finden Sie jetzt Lösungen (Mars im 9. Haus) - 30.06.2017	32
Alles Gute! (Sonne Konjunktion Rad-Sonne) - 08.07.2017	32
Übertreiben Sie's nicht! (Sonne im 9. Haus) - 08.07.2017	32

Die eine oder andere gute Idee (Merkur Konjunktion Rad-Merkur) - 12.07.2017	33
Isolieren Sie sich nicht! (Venus im 8. Haus) - 15.07.2017	34
Nehmen Sie sich Zeit! (Saturn Trigon Rad-Merkur) - 24.09.2016	34
Gestalten Sie Ihr Leben (Merkur im 10. Haus) - 21.07.2017	34
Nur mit Kopf und Verstand zu bewältigen (Jupiter Quadrat Rad-Sonne) - 30.11.2016	35
Reden Sie darüber! (Sonne Konjunktion Rad-Merkur) - 03.08.2017	36
Treffen Sie spontane Entscheidungen (Mars Konjunktion Rad-Merkur) - 07.08.2017	36
Zeit für ein Lächeln (Venus Konjunktion Rad-Sonne) - 14.08.2017	37
Nehmen Sie sich eine Auszeit (Venus im 9. Haus) - 15.08.2017	38
Gestalten Sie Ihr Leben (Sonne im 10. Haus) - 17.08.2017	38
Trauen Sie sich! (Mars im 10. Haus) - 27.08.2017	39
Kehren Sie der Welt nicht den Rücken (Jupiter im 12. Haus) - 01.09.2017	39
Positive Ausstrahlung (Venus Konjunktion Rad-Merkur) - 04.09.2017	40
Gehen Sie's an! (Mars Sextil Rad-Aszendent) - 25.12.2016	41
Checken Sie Ihre Gesundheit! (Merkur Sextil Rad-Aszendent) - 18.01.2017	41
Wahren Sie Distanz (Venus im 10. Haus) - 15.09.2017	41
Kommen Sie auf andere Gedanken (Jupiter Quintil Rad-Merkur) - 03.11.2016	42
Machen Sie mal halblang! (Sonne im 11. Haus) - 19.09.2017	42
Das Gute kommt wieder (Jupiter Trigon Rad-Mond) - 25.09.2017	43
Machen Sie mal halblang! (Merkur im 11. Haus) - 28.09.2017	43
Gehen Sie nicht auf Kollisionskurs! (Mars Halbquadrat Rad-Aszendent) - 16.01.2017	43
Holen Sie sich Unterstützung (Venus im 11. Haus) - 12.10.2017	44

Schonen Sie sich (Merkur im 12. Haus) - 13.10.2017	44
Schonen Sie sich (Sonne im 12. Haus) - 15.10.2017	45
Bringen Sie sich kreativ ein (Mars im 11. Haus) - 17.10.2017	45
Überlisten Sie sich! (Merkur Konjunktion Rad-Aszendent) - 20.10.2017	46
Nehmen Sie die Herausforderung an! (Mars Quintil Rad-Sonne) - 10.01.2017	46
Nehmen Sie kein Blatt vor den Mund! (Merkur im 1. Haus) - 25.10.2017	47
Werden Sie aktiv! (Sonne Konjunktion Rad-Aszendent) - 27.10.2017	47
Zeit für gute Vorsätze (Merkur Trigon Rad-Sonne) - 07.03.2017	47
Erfüllen Sie Ihr Bedürfnis nach größeren Freiräumen (Jupiter Konjunktion Rad-Aszendent) - 29.10.2017	48
Träumen Sie nicht - leben Sie! (Venus im 12. Haus) - 01.11.2017	48
Gehen Sie Streit aus dem Wege (Merkur Quadrat Rad-Mond) - 27.01.2017	49
Raffen Sie sich auf! (Sonne im 1. Haus) - 04.11.2017	50
Wenig Wirkung (Sonne Trigon Rad-Sonne) - 07.03.2017	50
Tag der offenen Türe (Venus Konjunktion Rad-Aszendent) - 11.11.2017	50
Lassen Sie sich nicht entmutigen (Mars Sesquiquadrat Rad-Mond) - 16.02.2017	51
Erden Sie sich! (Merkur im 2. Haus) - 14.11.2017	52
Ziehen Sie Grenzen (Venus im 1. Haus) - 17.11.2017	52
Bleiben Sie auf der Seite der Vernunft (Mars Quadrat Rad-Sonne) - 24.12.2016	53
Leugnen Sie Ihre Gefühle nicht (Sonne Quadrat Rad-Mond) - 04.01.2017	54
Zeit für tröstende Worte (Venus Trigon Rad-Sonne) - 19.01.2017	55
Vorsicht vor falscher Selbsteinschätzung! (Merkur Halbquadrat Rad-Aszendent) - 01.01.2017	55
Seelisch stabil (Saturn Sextil Rad-Mond) - 22.11.2016	56

Backen Sie jetzt eher kleine Brötchen (Mars im 12. Haus) - 27.11.2017	56
Emotional instabil (Venus Quadrat Rad-Mond) - 19.05.2017	56
Lieber abwarten (Merkur Sesquiquadrat Rad-Merkur) - 31.12.2016	58
Machen Sie den entscheidenden Schritt! (Mars Quintil Rad-Merkur) - 12.02.2017	58
Vom Wort zur Tat (Sonne Trigon Rad-Merkur) - 01.04.2017	59
Befreien Sie sich von Giften (Sonne im 2. Haus) - 03.12.2017	59
Aktiv und vital (Mars Trigon Rad-Mond) - 06.03.2017	59
Bleiben Sie souverän! (Jupiter Quadrat Rad-Merkur) - 04.12.2017	60
Gründlich, aber nicht schnell (Saturn Sesquiquadrat Rad-Merkur) - 04.12.2017	60
Machen Sie sich frei! (Jupiter im 1. Haus) - 05.12.2017	61
Nutzen Sie Ihre Ausstrahlung! (Venus Trigon Rad-Merkur) - 22.02.2017	63
Geringfügigen Beeinträchtigung (Sonne Quincunx Rad-Sonne) - 06.01.2017	63
Achten Sie auf Ihre Ernährungsgewohnheiten (Venus im 2. Haus) - 10.12.2017	64
Wenig Wirkung (Merkur Trigon Rad-Merkur) - 20.03.2017	64
Nur nichts überstürzen! (Sonne Halbquadrat Rad-Aszendent) - 24.01.2017	64
Unsicheres Auftreten (Venus Quincunx Rad-Sonne) - 23.12.2016	65
Sagen Sie Ihre Meinung (Mars Konjunktion Rad-Aszendent) - 16.12.2017	66
Kehren Sie vor der eigenen Haustüre! (Venus Halbquadrat Rad-Aszendent) - 24.01.2017	67
Keine Zeit für gute Vorsätze (Merkur Sesquiquadrat Rad-Sonne) - 05.01.2017	67
Erfolg durch Überzeugungskraft (Sonne Sextil Rad-Mond) - 17.04.2017	68
Lieber abwarten (Sonne Sesquiquadrat Rad-Merkur) - 03.01.2017	69
Geteilte Freude ist doppelte Freude (Venus Sextil Rad-Mond) - 03.06.2017	69
Bloß nichts Falsches sagen! (Venus Sesquiquadrat Rad-Merkur) - 16.01.2017	70
Gönnen Sie sich eine kreative Pause! (Sonne Sextil Rad-Aszendent) - 26.12.2016	70
Schöpfen Sie aus dem Vollen (Jupiter Trigon Rad-Sonne) - 27.12.2017	71

Passen Sie auf sich auf! (Mars Quadrat Rad-Merkur) - 06.01.2017	71
Machen Sie sich ein paar schöne Tage (Venus Sextil Rad-Aszendent) - 07.01.2017	72
Tun Sie's - jetzt! (Mars im 1. Haus) - 29.12.2017	72
Erfolg durch Überzeugungskraft (Merkur Quintil Rad-Mond) - 27.12.2016	73
<hr/>	
Die Bedeutung der einzelnen Transitplaneten	73
<hr/>	
Einführung in die Bedeutung der Häuser des Geburtshoroskops	75
<hr/>	
Einführung in die Qualität der Aspekte	77

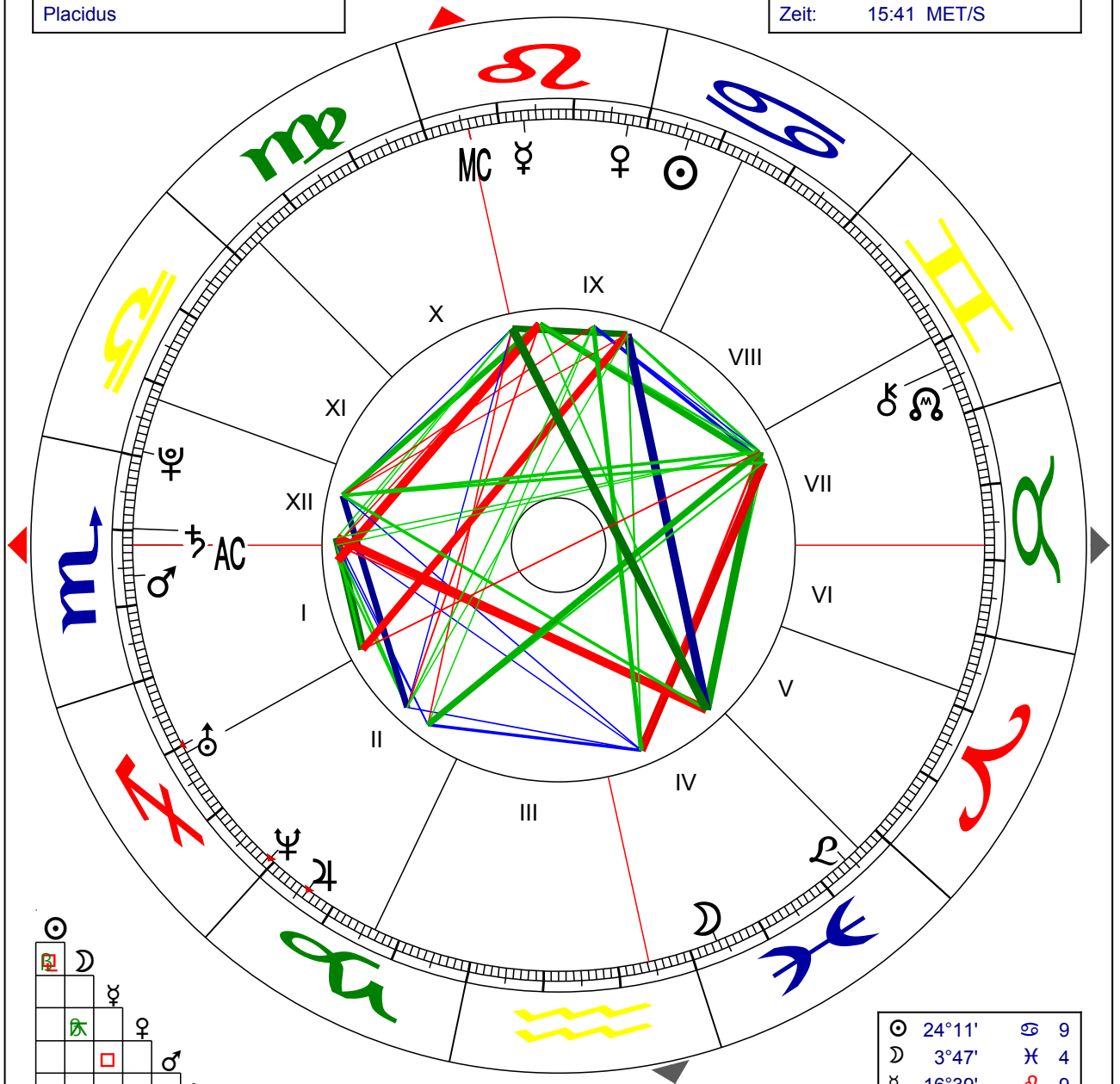
**Sarah
Muster**

Lausanne

Länge: 006°38' E Breite: 46°31' N

Radixhoroskop
Placidus

Datum: 16.07.1984
Zeit: 15:41 MET/S



☉	☽																								
	☿	♁	♂																						
		♀		♂																					
	*			♁	♂																				
☉					♂																				
	♁					♂																			
	♁	♁	♁	♁																					
♁	♁	♁	♁																						
♁	♁	♁	♁	♁																					
♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁
				♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁	♁

Kardinal:	3
Fix:	4
Flexibel:	6

1	11°59'	♈
2	11°07'	♉
3	16°28'	♊
4	24°09'	♋
5	26°39'	♌
6	22°01'	♍
7	11°59'	♎
8	11°07'	♏
9	16°28'	♐
10	24°09'	♑
11	26°39'	♒
12	22°01'	♓

Feuer:	4
Erde:	1
Luft:	3
Wasser:	5

☉	24°11'	♈	9
☽	3°47'	♉	4
♀	16°39'	♊	9
♁	2°37'	♋	9
♂	16°08'	♌	1
♂	5°59' (R)	♍	2
♂	9°43'	♎	12
♂	9°58' (R)	♏	1
♀	29°24' (R)	♐	2
♀	29°20'	♑	12
♁	4°04'	♒	7
♂	6°43'	♓	7
♂	24°20'	♈	4
AC	11°59'	♈	1
MC	24°09'	♉	10

Männlich:	7
Weiblich:	6

**Sarah
Muster**

Lausanne

Länge: 006°38' E Breite: 46°31' N

Radixhoroskop
Placidus

Datum: 16.07.1984
Zeit: 15:41 MET/S

Planeten-Stellungen

☉ Sonne	24°11'	♋ Krebs	Haus 9
☾ Mond	3°47'	♊ Fische	Haus 4
☿ Merkur	16°39'	♌ Löwe	Haus 9
♀ Venus	2°37'	♌ Löwe	Haus 9
♂ Mars	16°08'	♏ Skorpion	Haus 1
♃ Jupiter	5°59' (R)	♑ Steinbock	Haus 2
♄ Saturn	9°43'	♏ Skorpion	Haus 12
♅ Uranus	9°58' (R)	♏ Schütze	Haus 1
♆ Neptun	29°24' (R)	♏ Schütze	Haus 2
♇ Pluto	29°20'	♎ Waage	Haus 12
♁ mKnoten	4°04'	♏ Zwilling	Haus 7
♂ Chiron	6°43'	♏ Zwilling	Haus 7
♁ Lilith	24°20'	♊ Fische	Haus 4
♈ Aszendent	11°59'	♏ Skorpion	Haus 1
♏ Medium Coeli	24°09'	♌ Löwe	Haus 10

Häuser-Stellungen

1	11°59'	♏ Skorpion
2	11°07'	♐ Schütze
3	16°28'	♑ Steinbock
4	24°09'	♏ Wassermann
5	26°39'	♊ Fische
6	22°01'	♏ Widder
7	11°59'	♏ Stier
8	11°07'	♏ Zwilling
9	16°28'	♏ Krebs
10	24°09'	♌ Löwe
11	26°39'	♏ Jungfrau
12	22°01'	♏ Waage

Aspekte

☉ ♁ MC +0°02'	♆ * ♅ +0°04'	☉ △ ♁ +0°09'
♁ ⋈ MC +0°11'	♃ ♁ ♁ +0°15'	☾ □ ♁ +0°17'
♃ □ ♁ +0°22'	♄ ♁ ♁ +0°23'	♀ □ ♂ +0°32'
♀ ♁ ♁ +0°35'	♀ ♁ ♅ +0°40'	♃ ⋈ ♄ +0°44'
☉ ♁ ♁ +0°47'	♆ ♁ ♁ +1°00'	☾ ⋈ ♅ +1°09'
♆ ♁ ♁ +1°16'	♆ ♁ ♄ +1°23'	♀ * ♁ +1°27'
♀ ♁ ♁ +1°41'	♄ ♁ ♆ +1°44'	♃ ⋈ ♁ +1°55'
♁ ♁ AC +2°01'	♀ ♁ ♄ +2°04'	☾ * ♃ +2°12'
♀ ♁ ♅ +2°16'	♁ ♁ ♁ +2°16'	♃ ♂ AC +2°16'
♀ ♁ AC +2°25'	☉ ♁ ♄ +2°28'	♁ ♁ AC +2°39'
♁ ♂ ♄ +2°39'	♀ ♁ ♆ +2°46'	☾ □ ♄ +2°57'

Quadranten

Quadrant 1	4	♄ ♃ ♁ ♅
Quadrant 2	2	☾ ♁
Quadrant 3	5	☉ ♆ ♅ ♁ ♄
Quadrant 4	2	♃ ♆

Elemente

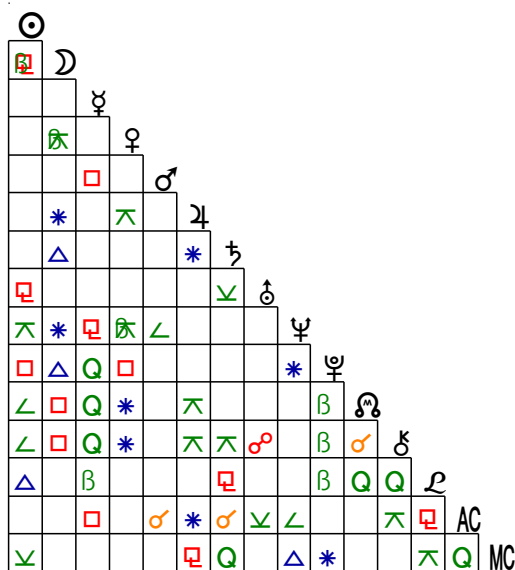
Feuer	4	♀ ♅ ♁ ♆
Erde	1	♃
Luft	3	♆ ♁ ♄
Wasser	5	☉ ☾ ♂ ♃ ♁

Qualitäten

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

Männlich / Weiblich

Männlich	7	♀ ♅ ♁ ♆ ♁ ♁ ♄
Weiblich	6	☉ ☾ ♂ ♃ ♃ ♁



Legende

- ♋ Konjunktion
- ♊ Halbsextil
- ♎ Halbquadrat
- * Sextil
- ♀ Quintil
- Quadrat
- △ Trigon
- ♁ Sesquiquadrat
- ♁ Biquintil
- ♁ Quincunx
- ♁ Opposition

- ☉ Sonne
- ☾ Mond
- ☿ Merkur
- ♀ Venus
- ♂ Mars
- ♃ Jupiter
- ♄ Saturn
- ♅ Uranus
- ♆ Neptun
- ♇ Pluto
- ♁ mKnoten
- ♂ Chiron
- ♁ Lilith
- ♈ Aszendent
- ♏ Medium Coeli

- ♏ Widder
- ♏ Stier
- ♏ Zwilling
- ♏ Krebs
- ♏ Löwe
- ♏ Jungfrau
- ♏ Waage
- ♏ Skorpion
- ♏ Schütze
- ♏ Steinbock
- ♏ Wassermann
- ♏ Fische

Was Prognose leisten kann und was nicht

Bei einer Prognose geht es nicht darum, vorherzusagen, was Ihnen widerfährt, sondern vielmehr sich in Einklang mit den himmlischen Zyklen und Rhythmen zu bringen. Wenn wir wissen, welche Konstellationen auf uns zu kommen, können wir uns auf sie einstellen und von ihnen profitieren und uns gegebenenfalls auch vor möglichen negativen Auswirkungen schützen und diese in positive Energie umwandeln.

Prognosen in Bezug auf die Gesundheit sind besonders schwer, denn es gibt keine Konstellation die zwingend eine bestimmte Krankheit bedingen würde: Ohne gründliche Kenntnis des Geburtshoroskops lässt sich in keinster Weise auch nur vermuten, was auf Sie in gesundheitlicher Hinsicht auf Sie zukommen könnte - noch nicht einmal der harmloseste Schnupfen ist erkennbar. Halten Sie sich also bei allen Prognosen und Hinweisen stets vor Augen: Keine Konstellation kann Sie krank machen!

Dagegen können wir sehr wohl sehen, wie es um Ihr Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist bestellt ist. Dieses Gleichgewicht ist eine empfindliche Balance und ist alles andere als statisch aufzufassen. Es gleicht eher einem aktiven Prozess, in dem jeder Einfluss aus der Umwelt adäquat von uns aufgenommen und verarbeitet wird. Wenn dieser Balance-Mechanismus funktioniert, fühlen wir uns gesund - wenn nicht, laufen wir Gefahr, uns unwohl zu fühlen oder gar krank zu werden.

Der Rhythmus der laufenden Planeten kann uns helfen zu verstehen, wie wir dieses Gleichgewicht bewahren und welche Hürden wir zu erwarten haben. So können wir uns vorbereiten und die entsprechenden Maßnahmen zu richtigen Zeit in Angriff nehmen.

Er kann uns aber auch in positiver Hinsicht bestärken, mehr für uns zu tun und z.B. unsere körperliche Fitness zu steigern oder einfach etwas für unsere allgemeine "Wellness". Günstige Konstellationen sorgen dann dafür, dass sich Erfolgserlebnisse einstellen und wir uns auch für die Zukunft motiviert fühlen. Das ist z.B. wichtig, wenn es darum geht Therapien zu beginnen, Diäten anzufangen oder einfach die Lebensumstände zu verbessern.

Achten Sie dabei darauf, dass langfristige Transite stets das stärkere Gewicht haben werden. Das heißt also, dass selbst der beste kurzfristige Transit einen eher schwierigeren langfristigen nicht ausgleichen wird. Er kann aber für wichtige, lichte Momente sorgen und sollte deshalb unbedingt beachtet werden!

Kurzfristige Transite sind zumeist besser geeignet, um konkrete Handlungen zu planen. Nutzen Sie sie daher im Sinne einer "Trigger"-Funktion, um Ihren Vorhaben den letzten nötigen "Kick" zu geben!

So gesehen helfen uns die Transite der Planeten dabei, den Zusammenhang zwischen Körper, Seele und Geist besser zu verstehen und pro-aktiv etwas für unsere Gesundheit zu tun.

Dafür haben wir für Sie zahlreiche Tipps zusammengestellt, die diese Erkenntnisprozesse unterstützen sollen, angefangen von Farbentsprechungen, Duftölen, Heilsteinen, Fitness-Empfehlungen, Wellness-Tipps und den richtigen Nahrungsmitteln.

Dazu nun einige wichtige Hinweise:

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, sodass 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 Farblampen 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.

Hinweise zur Anwendung der Düfte und Aromen

Die Verwendung der beliebten Duftöle, die in speziellen Gefäßen, am besten aus Keramik, auf Wasser geträufelt werden und dann verdunsten, ist geeignet, ohne großen Aufwand, das Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist zu stimulieren. Daneben lassen sich viele Öle auch anders zum Einsatz bringen: als Raumerfrischer, als Massageöl-Zusatz oder als Badezusatz.

Tipp: Bringen Sie niemals das reine Öl mit der Haut in Kontakt. Wenn Sie zu Allergien neigen oder eine empfindliche Haut haben, machen Sie zuerst den Armbeugentest, um festzustellen, ob Sie das Öl vertragen. Tupfen Sie sich zu diesem Zweck ganz wenig in die Armbeuge: sobald sich eine Rötung abzeichnet oder 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 eher 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, kalt gepressten 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.



Bringen Sie Kopf und Bauch in Einklang (Jupiter im 11. Haus)

25.08.2016 bis 10.01.2017

Während des Laufes der Jupiter durch das elfte Haus hängen wir gerne mit dem Kopf in den Wolken. Die Welt der Gefühle kann uns ganz schön irritieren, denn während Gedanken sich leicht steuern lassen, haben Gefühle etwas Irrationales an sich. Nicht selten fühlen wir uns hin und her gerissen zwischen der Stimme "aus dem Bauch" und der Stimme der Logik - und weitaus häufiger geben wir der Kopf-Stimme nach. Doch nicht immer ist dies die richtige Entscheidung, denn unsere Gefühle reagieren oft schneller und präziser auf Situationen als unsere Gedanken. Gefühle können aber nicht auf Dauer unterdrückt werden - sie werden sich ihren Weg nach außen bahnen, und das dann häufig in einer heftigen Entladung, die Ihr Leben ganz schön durcheinander bringen kann. So ist Ihre Coolness nichts anderes als die Ruhe vor dem Sturm. Es ist wichtig für Sie jetzt zu bereifen, dass Seele und Geist nicht Kontrahenten sind, sondern nur zwei Wege, die Welt zu sehen. Keiner ist besser als der andere. Deshalb sollten Sie auf die Balance zwischen Kopf und Bauch achten. Wahrscheinlich wird es Ihnen leichter fallen, die eigenen Gefühle und die der Anderen zu akzeptieren, wenn Sie sie verstehen können. Dabei könnten Ihnen psychologische Modelle hilfreich sein, z.B. die

Transaktionsanalyse oder auch NLP (Neurolinguistisches Programmieren), die Sie in Kursen und Workshops studieren könnten. Auch Astrologie ist ein geeigneter Weg, um das "oben" mit dem "unten" in Einklang zu bringen.

- Vielleicht haben Sie Lust, in dieser Zeitphase folgende Übung aus dem NLP zu probieren. Es geht darum, sich selbst zu motivieren, gerade wenn unangenehme, aber notwendige Dinge zu erledigen sind. Aus diesem Grunde heißt diese Methode "New Behaviour Generator", denn sie soll ein neues Verhalten gegenüber unangenehmen Situationen erzeugen. Gehen Sie wie folgt vor:

- Suchen Sie sich zunächst ein ruhiges, ungestörtes Plätzchen. Setzen Sie sich hin und entspannen Sie sich. Stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge in kurzer Entfernung einen Menschen vor, der genauso aussieht wie Sie selbst: Dies ist Ihr anderes Ich. Dieses andere Ich soll nun lernen, all die Dinge freudig und motiviert zu tun, für die Sie sich gerne selbst motivieren möchten. Sie beobachten Ihr anderes Ich dabei. Und erst, wenn Sie vollkommen zufrieden damit sind, wie Ihr anderes Ich die Aufgaben erfüllt, werden Sie dieses andere Ich in Ihrer Vorstellung in sich selbst hereinziehen und damit auch die Fähigkeit lernen, Ihre Aufgaben motiviert und freudig zu erledigen. Wenn Sie sich selbst nun aus dem Abstand heraus sehen, wählen Sie eine Aufgabe aus, die Sie gerne motiviert und freudig erledigen möchten. Stellen Sie sich dann vor, wie es ist, wenn Ihr anderes Ich die Aufgabe erledigt hat. Stellen Sie sich auch vor, wie Ihr anderes Ich diese Aufgabe ganz leicht und ohne Schwierigkeiten ausführt. Sie bemerken dabei ganz deutlich, dass Ihr anderes Ich dabei die ganze Zeit vor Augen hat, was ihm Gutes widerfahren wird (Erfolg, Anerkennung, Zufriedenheit), wenn es die Aufgabe ausgeführt

hat, und sich deswegen jetzt schon sehr gut fühlt und diese Aufgabe mit Spaß und Freude erledigt. Wenn Ihr anderes Ich die Aufgabe so freudig erfüllt, wie Sie es sich wünschen, können Sie nun dieses andere Ich in Ihrer Vorstellung in sich selbst hineinziehen. Sie können dazu z.B. Ihre Arme ausstrecken und sich vorstellen wie Sie dieses Ich in die Arme schließen und ganz in sich aufnehmen. Oder Sie stellen sich vor, dass Sie Ihren Mund weit öffnen und das andere Ich mit einem tiefen Atemzug in sich hineinsaugen. Wählen Sie hier eine Vorstellung, die für Sie passt. Zum Schluss sollten Sie sich noch für sich festlegen, in welcher zukünftigen Situation Sie nun real auf diese neue motivierte und freudige Art an eine Aufgabe herangehen werden.



**In der Ruhe liegt die Kraft
(Saturn im 2. Haus)**

24.09.2016 bis Ende des Zeitraums

Wenn Saturn durch das zweite Haus wandert, verlagert sich der Schwerpunkt auf das körperliche Wohlbefinden. Es ist im Grunde die beste Zeit, um gründlich darüber nachzudenken, was man wirklich der Körper wirklich braucht und was letztlich nichts weiteres als ungesunde Gewohnheiten sind. Unter diesen Vorzeichen ist der Beginn einer Diät oder einer Fastenkur, überhaupt die Umstellung der Ernährung besonders günstig, da Disziplin leichter fällt als sonst. Doch sollten Sie darauf achten, dass die sinnlichen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen. Vermeiden Sie zu harte Touren und kasteien Sie sich nicht selbst! Suchen Sie Rückhalt in einer Gruppe gleich gesinnter, z.B. auch für sportliche Aktivitäten:

In der Gruppe fühlen Sie sich aufgehoben und motiviert, etwas für Ihren Körper zu tun. Suchen

Sie sich deshalb Freunde, um mit Ihnen regelmäßig Sport zu treiben. Dabei muss es nicht immer gleich der Mannschaftssport sein: Auch der gemeinsame Ausflug zum Bergwandern, die Radtour oder auch die wöchentliche Jogarunde sind willkommene Anlässe.

- In diesen Zeiten sollten Sie auf folgende Körperstellen und Körperfunktionen besonders achten und sie nach Möglichkeit nicht strapazieren, denn diese sind jetzt allgemein Schwachstellen in Ihrer Konstitution. Das heißt jedoch nicht, dass Sie automatisch krank werden! Nutzen Sie diese Zeit lieber, sich für Ihren Körper zu sensibilisieren und Ihre Grenzen auszuloten, ohne diese zu überschreiten. Es lohnt sich also vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen und prophylaktisch etwas zur Stärkung und Kräftigung der angesprochenen Körperpartien zu tun: Allgemeine körperliche Schwäche, Erkrankungen der Lippen, des Kiefers und des Zahnfleisches.



**Erden Sie sich!
(Merkur im 2. Haus)**

20.11.2016 bis 29.01.2017

In den Tage, in denen die Merkur Ihr zweites Haus durchwandert, fühlen Sie sich wahrscheinlich wie in der Luft hängend: Ihnen fehlt der Bodenkontakt. Vielleicht fällt es Ihnen jetzt schwer, bei der Sache zu bleiben oder Sie haben das Gefühl, die Orientierung zu verlieren. Jetzt hilft, sich gründlich zu erden und sich auf sich selbst zu besinnen. Am besten suchen Sie so oft es geht Orte in der Natur auf, strecken sich dort rücklings auf dem Boden aus und versuchen mit jeder Zelle Ihres Körpers die Erde unter sich zu spüren. Lassen Sie sich regelrecht

in den Boden hineinsinken, spüren Sie, wie die Erde Sie trägt und Sie nicht fallen lässt. Geben Sie allen Stress und alle Sorgen des Alltags an den Boden ab. Diese kurze Übung, die Sie natürlich auch bei sich zu Hause auf dem Fußboden machen können, hilft Ihnen, sich wieder geschützt und geborgen zu fühlen. Dies ist eine wichtige Grundlage für Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden in diesen Tagen.



**Befreien Sie sich von Giften
(Sonne im 2. Haus)**

03.12.2016 bis 07.01.2017

In den Tage, in denen die Sonne Ihr zweites Haus durchwandert, sollten Sie sich unbedingt für eine Entschlackungskur Zeit nehmen: jetzt ist der richtige Augenblick, den Körper von Giften und Abfällen zu befreien. Nehmen Sie sich dazu eine Woche Zeit - Sie werden sehen: Wohlbefinden und Spannkraft steigen. Überflüssige Pfunde schwinden, der Bauch nimmt ab. Die Haut wird straffer und schöner, Haare und Fingernägel wachsen kräftig nach. Das Immunsystem wird gestärkt. Dadurch kann Krankheiten vorgebeugt werden. Zunächst ist es wichtig, dass die äußeren Bedingungen stimmen: vermeiden Sie zu große Anstrengungen und körperliche Belastungen, sondern halten Sie sich maßvoll in Bewegung, z.B. durch regelmäßiges Spaziergehen. Vermeiden Sie auch Stress und andere psychische Belastungen - sorgen Sie dafür, dass Sie sich ganz auf sich selbst konzentrieren können. Zur Entschlackung machen Sie beispielsweise eine Molke-Trink-Kur. Schon die antiken Ärzte wussten um die Kraft der Molke, den Darm zu "entgiften", seine Funktionen anzuregen und vom Darm aus die Leber zu

entlasten. Bekannt waren auch Beziehungen, die zwischen Darm, Leber und Haut bestehen. Auch eine Brennnessel-Kur ist empfehlenswert, entweder als Saft oder Tee. Und zum Schluss: Tun Sie sich etwas Gutes und begeben Sie sich in die Hände eines erfahrenen Masseurs!



**Geben Sie nicht nach!
(Saturn Quincunx Rad-Sonne)**

04.12.2016 bis 22.12.2017

Es scheint jetzt besonders schwer für Sie zu sein, Ihr Privatleben mit sozialen Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen. Möglicherweise haben Sie den Eindruck, dass Sie ununterbrochen Opfer bringen müssen, während Ihr persönliches Vergnügen zu kurz kommt. Doch wer jetzt trotzig glaubt, es leisten zu können, die bestehenden Einschränkungen zu ignorieren, für den wird es später ein böses Erwachen geben. Wer jetzt glaubt, dass einem die Dinge in den Schoß fallen, der wird eine bittere Enttäuschung erleben. Es sei deshalb dringend geraten, diese Lebensphase mit dem größtmöglichen Ernst zu begleiten und sich in Disziplin zu üben. Geben Sie Ihren Schwächen nicht nach! Leisten Sie gegen sich selbst Widerstand und lassen Sie sich nichts durchgehen! Es ist eine Lebensschule, die Sie jetzt durchmachen, und da werden Sie so manche bittere Pille schlucken müssen. Am Ende aber werden Sie feststellen, dass Sie nicht nur an Konsequenz und innerer Stärke zugenommen haben, sondern auch in den Augen anderer dauerhafte Kompetenz und Autorität gewonnen haben. Und das sollte der Mühe in jedem Falle wert sein. Gesundheitlich kann dies eine Durststrecke bedeuten - vielleicht kämpfen Sie jetzt besonders hart in einer

Therapie oder erleben einen Rückschlag. Doch auch hier gilt: Der Erfolg stellt sich mit Geduld und viel Vertrauen in die Zukunft ein. Was Sie jetzt überwinden, wird Sie nie wieder belasten.

Diese Heilsteine haben jetzt einen positiven Effekt auf Ihr Leben:

Bergkristall. Der Bergkristall ist auf Grund seiner Klarheit und Farblosigkeit der ideale Heilstein für diese Zeit. Er steigert die Fähigkeit, sich selbst und andere klar zu sehen. Insbesondere hilft er dabei, zwischen all den sozialen Verpflichtungen den Kontakt zu sich selbst nicht zu verlieren.

Onyx. Früher hielt man den Onyx auf Grund seiner schwarzen Farbe für einen Unglücksstein - jetzt schätzen wir ihn für seine Kraft, uns Selbstbewusstsein zu schenken. Er hilft dabei, sich um unsere Verpflichtungen zu kümmern, ohne den Kontakt zu unseren eigenen Bedürfnissen zu verlieren.

Gagat. Der pechschwarze Gagat tritt schnell in Verbindung mit der jetzt gelegentlich auftauchenden Melancholie und verwandelt sie in eine Kraft zur Veränderung der bestehenden Situation. Er verleiht Durchblick, Zähigkeit und Ausdauer, selbst wenn alles hoffnungslos erscheint.

Amethyst. Der Name dieses außergewöhnlichen Steines bedeutet so viel wie "der, der vor Trunkenheit bewahrt" - und so schätzen wir ihn noch heute als den Stein, der uns Nüchternheit beschert und die Welt mit klaren Gedanken und innerer Ruhe zu betrachten.

Schneequarz. Schneequarz ist reiner Quarz - und deshalb uns gegenüber völlig neutral. Er stellt sich völlig auf uns ein und fördert unsere besten Seiten und hilft so, sich auf sein inneres Wesen zu konzentrieren. Schneequarz muss längere Zeit getragen werden: er entfaltet seine Wirkung nur langsam.



Leben Sie Ihre Gefühle aus! (Mars im 4. Haus)

12.12.2016 bis 24.01.2017

Wenn die Mars durch Ihr viertes Haus wandert, sind Sie besonders empfindlich gegenüber Aggressionen und Spannungen in Ihrem Umfeld. Kleinste Sticheleien lassen Sie innerlich hochgehen und aus jeder Mücke wird schnell ein Elefant. Wichtig ist jetzt, einen Weg zu finden, diese überschüssige emotionale Energie rauszulassen, ohne durch allzu impulsives und undiplomatisches Verhalten Missverständnisse und Verletzungen in der Umwelt zu provozieren. Es gilt eine Balance zu finden zwischen dem Ausleben der eigenen Wut und blinder Aggressivität. Geben Sie inneren Konflikten eine Form: Formulieren Sie sie, schreiben Sie sie auf und versuchen Sie eine freundliche, aber bestimmte Weise zu finden, den Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Üben Sie sich darin, anderen Ihre Meinung zu sagen, aber überlegen Sie sehr genau, wann der richtige Moment dafür ist. Sie werden schnell merken, wie gut es tut, sich die Probleme von der Seele zu reden und anderen zu zeigen, dass man nicht alles mit sich machen lässt!



Suchen Sie positiven Stress (Mars Konjunktion Rad-Mond)

15.12.2016 bis 03.01.2017

Ganz ohne Stress wird es in diesen Tagen nicht gehen. Doch es hängt stark von Ihnen ab, ob Sie einen positiven Umgang damit finden oder nicht: Stress kann auch motivierend sein, denn

er hält uns auf einem gewissen Pegel der Aktivität und ermöglicht uns so unsere Reserven zu mobilisieren. Doch entscheidend ist, dass wir wissen, wofür wir uns im Stress befinden. Wenn dies Dinge sind, von denen wir am Ende gar nicht profitieren und wir uns nur für andere abmühen. Es ist daher wichtig, sich in diesen Tagen um selbst gesetzte Ziele zu kümmern, um die es sich zu kämpfen jetzt lohnt. Dies mag für die Dauer dieses Aspekts bedeuten, dass Sie sich unausgeglichen fühlen und so gar nicht in Balance mit sich und ihren Wohlfühlbedürfnissen - doch wenn Sie diese Phase erfolgreich überstanden haben, werden Sie merken, dass sich eine tiefe Befriedigung einstellen wird, wieder mal eine Grenze überwunden zu haben.

Folgende Gewürze und Kräuter unterstützen Sie, die innere Balance zu finden:

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. Sein 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.



Haben Sie Geduld! (Saturn Halbquadrat Rad-Aszendent)

28.12.2016 bis 16.01.2018

Wundern Sie sich nicht, wenn Sie in diesen Wochen und Monaten das Gefühl haben, man würde Ihnen nichts als Stolpersteine in den Weg legen. Tatsächlich ist es jetzt recht schwierig auf einen grünen Zweig zu kommen. Es könnte sich das Gefühl einstellen, dass alles, was Sie sich vorgenommen haben, nur schleppend vorankommt oder sogar von der Umwelt boykottiert wird. Ob es sich dabei um reale oder nur eingebildete Widerstände handelt, ist im Grunde unerheblich, denn auf die Wirkung, die es auf Sie ausübt, kommt es an. Wichtig ist, dass Sie nicht den Mut verlieren und erkennen, dass es sich um eine schwierige Phase handelt und nicht um Ihr Schicksal. Diese Phase ist zeitlich klar abgegrenzt. Wenn Sie sich dessen bewusst sind, können Sie unter Umständen besser sehen, wie Sie von den widrigen Umständen, mit denen Sie sich konfrontiert sehen, sogar profitieren können. Nicht zuletzt geht es darum, ungeachtet aller Schwierigkeiten am Ball zu bleiben und an den Widerständen sogar zu wachsen. Dies kann einen nicht unerheblichen Beitrag dazu leisten, sich künftig besser gerüstet zu fühlen gegen die Unbilden dieser Welt. Häufig gehen Menschen aus dieser Phase gestärkt hervor und haben ein noch tieferes Vertrauen darin, dass am Ende alles gut wird. Voraussetzung bleibt, dass Sie in diesem Zeitraum das Gebot der Stunde für sich annehmen und sich der Herausforderung aktiv

stellen: Sie müssen bereit sein, Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Gesundheitliche Prozesse können in diesen Monaten stagnieren. Dies kann Frustrationen auslösen, doch sollten Sie Geduld mitbringen: eine Wende ist nach Abklingen dieser Phase zumeist in Sicht.

Der Hang zu Ernsthaftigkeit verleiht Ihnen nach außen hin seine Aura von Seriosität und Verlässlichkeit, doch kann genau dieser Charakterzug nach innen wirken und führt zu Melancholie bis hin zu depressiven Verstimmungen, die Ihnen ganz schön zu schaffen machen können, zumal sie häufig ohne ersichtlichen Grund auftauchen. Sie erleben sich dann in einem scharfen Kontrast zur Leichtigkeit und Unbeschwertheit der Welt und ziehen sich automatisch zurück: Sie wirken dann unnahbar, scheinen von einer Mauer umgeben zu sein und strahlen sogar eine gewisse Kälte und Gefühllosigkeit aus. Dieser Anschein aber trügt, denn Sie sind alles andere als teilnahmslos oder gar uninteressiert an Ihren Mitmenschen - nur versuchen sie sich vor den Gefühle anderer zu schützen, weil sie mit sich selbst emotional nicht völlig im Reinen sind.

Gefühle können eine Bedrohung darstellen, aber nur wenn Sie sich gegen sie wehren. Es geht dabei gar nicht darum, sich mit einem Male sein Herz auf der Zunge zu tragen - das liegt Ihnen jetzt einfach nicht. Doch eine gewisse Offenheit sich selbst und den Emotionen anderen gegenüber kann Ihnen hin und wieder nicht schaden. Fragen Sie sich dabei: Benötige ich eigentlich auch noch eine innere Zensur, die mir sagt, was ich zu fühlen und habe und was nicht? Wo bin eigentlich ich zwischen all meinen rechten und Pflichten angesiedelt? Und vor allen Dingen: Wo ist die Grenze, an der ich aufhöre ich selbst zu sein?



Ziehen Sie sich zurück (Venus im 4. Haus)

29.12.2016 bis 31.01.2017

Wenn die Venus durch Ihr viertes Haus wandert, ist die beste Zeit, sich um das seelische Gleichgewicht zu kümmern. Sie werden allgemein ein stärkeres Bedürfnis nach Rückzug haben und sich vielleicht auch verletzlicher als sonst fühlen. Die Falle besteht jedoch darin, dass Sie um des lieben Friedens willen jeglichem Konflikt aus dem Wege gehen und Probleme schön reden als sie aktiv anzugehen, nur um in Ruhe gelassen zu werden. Dies führt jedoch dazu, dass der Stress insgeheim zunimmt, denn die ungelösten Schwierigkeiten werden nicht aufgehoben, sondern nur aufgeschoben! Um das seelische Gleichgewicht jedoch aufrecht zu erhalten ist es notwendig, sich in einer Umgebung zu befinden, in der wir uns geborgen fühlen können. Gehen Sie deshalb Problemen insbesondere im familiären Bereich jetzt nicht aus dem Weg, sondern nehmen Sie sich jetzt Zeit, Sie zu lösen. Je eher die Dinge auf den Tisch gebracht werden, umso beruhigter können Sie sich zurücklehnen und auch innerlich Frieden finden.



Genießen Sie unbefangens (Venus Konjunktion Rad-Mond)

31.12.2016 bis 14.01.2017

Dieser Aspekt ist ein richtiger Wohlfühlaspekt: Jetzt ist es Zeit, es sich mal wieder richtig gut gehen zu lassen. Gönnen Sie sich eine Auszeit, wenn das drin ist. Die Themen, die in diesen

Tagen im Vordergrund stehen, kreisen um die Frage, wie geborgen Sie sich gerade fühlen. Deshalb sollten Sie jetzt vermehrt Augenmerk darauf legen, was in Ihnen das Gefühl von Geborgenheit und Aufgehobensein verstärkt. Das ist natürlich für jeden Menschen etwas anderes. Doch insgesamt hat es viel damit zu tun, dass wir uns auch in unserem Körper wohl fühlen, ihn wie unser Zuhause betrachten können. Deshalb dürfen die leiblichen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen. Dabei sollten Sie einmal auf überflüssiges Kalorienzählen oder sonstige Diäten verzichten: Gehen Sie ruhig ungehindert der Lust nach kulinarischen Genüssen nach.

Diese Kräuter passen sehr gut in diese Lebensphase:

Lavendel. Lavendel - wer denkt da nicht an die das violette Blütenmeer unter der Sonne der Provence? Sein unverkennbarer, intensiver, aber sehr angenehmer Duft wirkt entspannend und anregend zugleich: er ist in der Lage, unsere Seele in ein innere Gleichgewicht zu bringen. Strapazierte Nerven werden durch einen Lavendelblütentee zur Ruhe gebracht: 2 Teelöffel werden mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergossen, nach fünf Minuten abgeseiht und mit Honig langsam getrunken - eine aromatische Wohltat!

Hibiskus. Hibiskus oder auch Rote Malve ist eine tropische Schönheit. Aus den tief roten, festen Kelchblättern wird ein besonders aromatischer Tee gewonnen, der in arabischen Ländern als Karkade bekannt ist und dort heiß wie kalt genossen wird. Mit seinem fein-säuerliche Geschmack ist Hibiskus der ideale Durstlöscher und zugleich eine optische Verführung: rubinrot leuchtet er in Tassen und Gläsern. Trinken Sie ihn leicht gesüßt oder pur, auf Eis oder frisch gebrüht.

Birke. Die Birke ist ein heiliger Baum für viele Völker, insbesondere in den kälteren Regionen Europas. Dort ist er ein Baum des Lebens, der Liebe, des Glücks und der Schönheit. Früher trank man den Birkensaft, den man im Frühjahr durch Einschneiden der Rinde gewann, als Schönheitselixier. Aber auch als Birkenblättertée entfaltet er seine harmonisierende Wirkung: Übergießen Sie dazu zwei Teelöffel getrocknete Birkenblätter mit 1/4 Liter kochendem Wasser und seihen Sie das Ganze nach zehn Minuten ab. Trinken Sie drei mäßig warme Tassen pro Tag für eine Birkenkur. Birkenblättertée regt Blase und Nieren an, was sich wiederum günstig auf den Gesamtzustand der Haut auswirkt - am besten unterstützen Sie diese Kur mit Waschungen und Umschlägen aus Birkenblättertée. Frische junge Birkenblätter ergeben zudem eine köstliche Beigabe für einen Frühlingssalat: probieren Sie ihn z.B. zusammen mit Löwenzahn, Kresse und Feldsalat.



Trainieren Sie Ihre Beweglichkeit (Sonne im 3. Haus)

07.01.2017 bis 13.02.2017

Wenn die Sonne durch Ihr drittes Haus wandert, sollte Sie eigentlich nichts mehr halten: Jetzt ist der beste Moment, um alle Versäumnisse aufzuholen, die unseren Körper unbeweglich machen wie das viele Sitzen und Stehen und einseitige körperliche Belastungen. In dieser Phase sollten wir uns vermehrt um die Beweglichkeit unseres Körpers kümmern, und dies geschieht am besten durch sportliche Betätigung. Dabei entsprechen dieser alle Sportarten, die unseren Körper durchbewegen und seine Mobilität und Flexibilität erhöhen. Ein Mix aus Fahrradfahren, Schwimmen, Laufen,

Dehnübungen und Gymnastik ist jetzt genau das Richtige. Für den einen oder anderen kommt vielleicht sogar ein Tanzkurs infrage, denn beim Tanzen wird unser Körper von Kopf bis Fuß in seiner Beweglichkeit trainiert. Am besten ist und bleibt jedoch die Bewegung an der frischen Luft: wenn es die Witterung zulässt, sollten Sie jetzt Wanderungen und ausgedehnte Spaziergänge planen. Tun sie etwas für Ihre Kondition, doch ziehen Sie nicht unvorbereitet los: Achten Sie auf das richtige Schuhwerk und die angemessene Kleidung.



Kehren Sie der Welt nicht den Rücken (Jupiter im 12. Haus)

10.01.2017 bis 05.03.2017

Wenn Jupiter durch Ihr zwölftes Haus wandert, fühlen Sie deutlicher als sonst, wie es den Menschen in ihrer Umgebung geht und welche Stimmungen gerade vorherrschen. Das ist jedoch nicht immer ein Segen, denn zugleich können Sie sich schlechter gegen Einflüsse abgrenzen. Dies ist aber kein Grund, den Kontakt mit der Umwelt zu meiden und sich in eine Traumwelt zu flüchten. Denn wenn Sie jetzt vermeiden, sich von der Welt berühren zu lassen, gehen Sie genauso gegen sich selbst vor: schließlich ist ja eine Ihrer herausragenden Eigenschaften jetzt, mit anderen mitfühlen zu können. Diese Eigenschaft ist gewissermaßen Ihr Beitrag in dieser Zeit. Diesen zu erfüllen und zugleich eine starke Persönlichkeit zu sein, die sich gegen die Unbilden der Welt schützen kann, ist die große seelische Herausforderung, die es nun anzunehmen gilt. Anstatt vor der Welt zu fliehen, stärken Sie Ihre seelische Abwehr, damit Ihre positiven Eigenschaften zum Tragen kommen. Dabei können Ihnen

Meditationstechniken besondere Hilfestellung leisten. Wählen Sie bevorzugt solche Techniken, die bewusst auch körperlichen Einsatz verlangen. Hier kommen Joga und Qi Gong infrage. Manch einer mag sich sogar zum Tanz der Derwische hingezogen fühlen. Wie auch immer: Diese regelmäßigen Abstecher in eine Welt hinter den Erscheinungen sollte sie für die Aufgaben im Hier und jetzt rüsten.

- Jetzt ist eine besonders günstige Zeit, um neue Kräfte aus der Verbundenheit mit der Natur zu schöpfen, denn wir fühlen uns den Wurzeln unseres Lebens näher als sonst. Diese kurze Meditation kann helfen, Kontakt dem alles durchdringenden Leben zu finden und so seinen Platz in diesem Universum neu zu bestimmen: Schließen Sie die Augen, und atmen Sie ein paar Mal tief aus. Stellen Sie sich vor, dass Sie zu einem Platz in der Natur gelangen, wo Sie frische Energie gewinnen können. Gehen Sie dort in der Fantasie ein wenig hin und her, und schauen Sie sich in allen Richtungen um. Spüren Sie die Luft auf Ihrer Haut, die Sonne, die Füße auf dem Boden. Berühren Sie die Erde mit den Händen, und hören Sie alle Geräusche um Sie herum ... Nun bemerken Sie einen großen alten Baum, an den Sie sich setzen. Lehnen Sie Ihren Rücken an den Stamm, und spüren Sie den Halt, den er bietet ... Nun beginnt eine symbolische Reise durch den Baum: Beginnen Sie bei den Wurzeln. ... Stellen Sie sich vor, dass Sie der Baum sind und wie Sie mit den Wurzeln Wasser aufsaugen, um die Nährstoffe überallhin zu transportieren. Spüren Sie, wie das Leben in Ihnen pulsiert und wie Ihre Energie zunimmt. Lassen Sie diese Energie durch den ganzen Körper fließen, durch den Stamm in alle Äste und Zweige. Fühlen Sie die Verbindung mit dem Leben und spüren Sie, wie Sie ein Teil der Natur sind ... Und nun kehren Sie wieder in Ihren eigenen Körper zurück, lehnen Sie sich im

Geiste noch eine Weile an den Stamm des alten Baumes, und denken Sie darüber nach, wie alles miteinander verbunden ist ... Jetzt öffnen Sie die Augen wieder, recken sich ein wenig und kehren erfrischt ins Hier und Jetzt zurück.



Muten Sie sich nicht zu viel zu!
(Mars im 5. Haus)

24.01.2017 bis 27.02.2017

Wenn die Mars durch das fünfte Haus geht, sind sie in kreativer Höchstform! Sie können gar nicht genug bekommen, sich schöpferisch zu betätigen und sich selbst zu verausgaben! Tatsächlich ist es möglich, dass jetzt die Ideen nur so aus Ihnen heraus sprudeln und Sie das Gefühl haben, der Tag habe nicht genügend Stunden, um all diesen Ideen angemessen nachzugehen. Auf der einen Seite ist dies natürlich eine tolle Zeit für alle, die gerne und ausgiebig kreativ sein wollen - andererseits besteht die Gefahr, Raubbau an den eigenen Reserven zu betreiben. Tatsächlich erleben viele Menschen jetzt die Vorstellung von Ruhe und Entspannung als wenig förderlich - sie wollen jetzt handeln und nicht ausruhen. Um den schöpferischen Elan nicht zu bremsen, aber zugleich nicht zu riskieren, dass Sie sich dabei erschöpfen, sollten Sie jetzt einen klaren Plan haben. Sie sollten jetzt darauf achten, nicht auf zu vielen Hochzeiten zugleich zu tanzen, sondern lieber sich auf die Sachen konzentrieren, die Ihnen wirklich am meisten Spaß machen. Muten Sie sich nicht zu viel zu! Machen Sie lieber wenige Dinge besonders gut, anstatt viele Dinge nur zufriedenstellend.



Lassen Sie die Gedanken fliegen
(Merkur im 3. Haus)

29.01.2017 bis 23.02.2017

Die Gedanken sind frei - zu keiner Zeit sollte dieses Sprichwort Ihnen mehr bedeuten als in diesen Tagen, in denen Merkur durch Ihr drittes Haus läuft. Es wird vielleicht schwierig sein, die Dinge wirklich auf den Punkt zu bringen, dafür aber kennt Ihr Geist jetzt keine Grenze und keine Tabus. Nutzen Sie deshalb diese Zeit, um Ihre eigene Situation zu reflektieren - aber bitte nicht auf geordnete Weise, sondern eher in der Art eines Brainstorming! Schreiben Sie sich selbst die verrücktesten Ideen auf. Selbst wenn Sie aktuell nichts damit anfangen können - nach dieser Phase der fliegenden Gedanken werden Sie feststellen, wie viele wertvolle Ideen darunter sind, auf die Sie niemals gekommen wären, wenn Sie in geordneten Bahnen gedacht hätten. Jetzt aber geht es nicht darum ins Reine zu denken, sondern ins Unreine. Das ist wie Frühjahrsputz für das Gehirn - alte Gewohnheiten werden hinterfragt, neue Bilder entstehen und damit auch neue Perspektiven für Ihr Leben.



Werden Sie aktiv
(Venus im 5. Haus)

31.01.2017 bis 29.05.2017

Wenn die Venus durch das fünfte Haus geht, schaffen Sie eine innere Balance, indem Sie sich auf Ihre kreativen Talente und Fähigkeiten besinnen. Nehmen Sie sich jetzt Zeit für künstlerische Aktivitäten, ob Sie nun zum Pinsel

greifen, zu Papier und Bleistift oder anderen Dingen, die Ihnen Spaß machen. Wichtig ist, dass Sie Ihre Persönlichkeit "rauslassen", d.h. Ihr den schöpferischen Spielraum gewähren, den sie benötigt, um sich im Einklang mit sich selbst zu befinden. Halten Sie sich aktiv, und wenn Sie in dieser Phase etwas träge sein sollten und sich selbst nicht so recht motivieren können, dann holen Sie sich Anregungen von Ihren Freunden und Bekannten: Lassen Sie sich mitreißen! Aber achten Sie auch darauf, sich nicht von anderen bevormunden zu lassen. Was auch immer Sie jetzt tun - tun Sie es aus eigenen Stücken und primär für sich.



Ziehen Sie sich zurück (Sonne im 4. Haus)

13.02.2017 bis 17.03.2017

Es gibt Zeiten, in denen verausgaben wir uns und genießen es, unsere Kräfte an unsere Umwelt abzugeben. Dann fühlen wir uns zufrieden, weil wir spüren, dass das, was wir zu geben haben, Einfluss auf die Welt um uns herum hat. Doch wer viel gibt, der muss auch dafür sorgen, dass er seine Reserven nicht schröpft - sonst entstehen aus Energiedefiziten ganz schnell gesundheitliche Probleme. Wenn die Sonne durch Ihr viertes Haus wandert, ist die beste Zeit, sich für vermehrt auf sich selbst zu konzentrieren und den Rückzug aus dem Alltag anzutreten, wo dies machbar ist. Wer kann sollte jetzt vielleicht sogar Urlaub nehmen. Wer hier nicht so flexibel sein kann, der sollte zumindest seine Freizeit ruhig und besinnlich gestalten und sich nicht noch zusätzlich sozialen Stress aufhalsen. Sie merken schnell merken, dass Sie Ihre Batterien aufladen, wenn Sie sich für einige Zeit auf sich selbst zurückziehen.

Vielfach kann ein Ausgleich der Kräfte durch das Umgestalten der eigenen vier Wände erzielt werden: es ist bekannt, dass uns die Umgebung auch in unsrem Wohlbefinden stark beeinflusst. Wer sich dafür erwärmen kann, der sollte diese Zeitphase nutzen, und sich beispielsweise mit der Kunst des Feng Shui beschäftigen, der fernöstlichen Lehre vom richtigen Fluss der Energien durch unsere Lebensräume.



Geben Sie Ihren Gefühlen Gestalt (Sonne Konjunktion Rad-Mond)

15.02.2017 bis 01.03.2017

Jetzt bringt die Sonne Ihre Gefühlswelt an den Tag! Was Sie sonst vor anderen gerne verborgen haben, kann nun an die Oberfläche dringen - und das kann durchaus auch unangenehm werden, je nachdem, was Sie so die ganze Zeit über mit sich an uneingestandenen Frustrationen und negativen Gefühlen mit sich herumgetragen haben. Doch dahinter verbirgt sich auch eine Chance: Was ans Licht kommt, das kann auch ein für alle Mal abgeschlossen werden. Deshalb sind diese Tage besonders gut geeignet, um sich neu im Leben zu orientieren und endlich das auf den Tisch zu bringen, was einen innerlich bewegt. Natürlich haben auch positive Gefühle jetzt die besten Chancen sich zu entfalten. Nutzen Sie also diese Zeit, um ihren Gefühlen Gestalt zu geben, und damit an innerer Kohärenz zu gewinnen.

Gewürze und Kräuter für diese Zeit:

Sonnenblumen. Welche Blume könnte positive Ausstrahlung besser verkörpern als die allseits beliebte Sonnenblume? Für einen Tee aus den Blütenblättern übergießen Sie einen gehäuften Esslöffel mit einer großen Tasse kochenden Wassers und lassen das Ganze zehn Minuten

ziehen. Tatsächlich soll Sonnenblumentee eine leicht fiebersenkende Wirkung haben: dazu mischen Sie die Sonnenblumenblüten am besten zu gleichen Teilen mit Lindenblüten - so hilft uns die Sonnenblume durch die kalte Jahreszeit, bis wir uns im Sommer wieder an ihrer Pracht erfreuen dürfen.

Löwenzahn. Diese kleine Blütensonne gilt zwar als Unkraut, doch jeder kennt und liebt sie - ganz besonders die Kinder haben ihren Spaß, wenn sie sich über die Kugelwolken der "Pusteblume" hermachen. Im Frühjahr können wir uns aus den noch jungen Blättern einen schmackhaften Salat machen, während die jungen Knospen kurz blanchiert und in Butter gedünstet eine blumige Beilage ergeben. Der Tee selbst hat eine heilende Wirkung auf Leber und Galle.

Herbes des Provence. Jetzt mundet natürlich ganz besonders die sonnenverwöhnte Küche des Mittelmeers, und darunter ganz besonders die südfranzösische. Von dort kommt auch eine Gewürzmischung, in der sich das Bouquet des Südens typisch entfaltet: Herbes de provence. In dieser sind zahlreiche Kräuter enthalten wie Kerbel, Estragon, Majoran, Bohnenkraut, Rosmarin und Thymian und manchmal Fenchel. Doch der unverwechselbare Duft stammt von Lavendel, an sich kein weit verbreitetes Gewürz, da er für sich genommen zu dominant, aufdringlich und parfümiert schmeckt ...



Reden Sie sich's von der Seele!
(Merkur im 4. Haus)

23.02.2017 bis 12.03.2017

Wenn Merkur das vierte Haus Ihres Horoskops durchwandert, dann werden Sie bald spüren, wie sich in Ihnen das Bedürfnis aufbaut, über

Ihre Gefühlswelt zu kommunizieren. Das muss nicht immer gleich eine Diskussion mit anderen bedeuten - es kann auch ein intimeres Mitteilungsbedürfnis sein, dass sich im Notieren seelsicher Zustände z.B. in einem Tagebuch äußern kann. Unterdrücken Sie dieses Bedürfnis nicht! Auch wenn Sie normalerweise nicht gerne zu Papier und Bleistift greifen, um Ihre Gedanken in Schwarz auf Weiß zu fassen, sollten Sie die Gelegenheit nutzen, sich über Ihre seelische Situation im Klaren zu werden, Stellen Sie sich einfache Fragen wie: Lebe ich im Einklang mit meinen Bedürfnissen nach Geborgenheit und Zuneigung? Fühle ich mich in dieser Welt zurzeit aufgehoben und sicher? Was fehlt mir? Was bedrängt und bedrückt mich? Seien Sie in jedem Falle ehrlich mit sich selbst und versuchen Sie nichts schön zu reden, wenn Sie das Gefühl haben, das Sie innerlich aus dem Gleichgewicht geraten sind. Es ist jetzt wichtig, ganz zu sich selbst zu stehen und sich, aber auch anderen, nichts vorzumachen: Zeigen Sie Gefühle!



Gefühle geraten in Bewegung
(Merkur Konjunktion Rad-Mond)

24.02.2017 bis 04.03.2017

In diesen Tagen besteht die Möglichkeit, dass Ihre Gefühle in Bewegung geraten, und zwar auf ganz unspektakuläre Weise. Im Grunde sind Sie jetzt offener für neue Informationen und dies kann sich auf Ihre bisherige Sichtweise der Welt auswirken - was durchaus positiv zu bewerten ist! Versuchen Sie deshalb in diesen Tagen Ihre Wissenslücken aufzufüllen und sich auf den aktuellsten Stand der Dinge zu bringen, vor allem auch, was das Thema Gesundheit, Fitness und Wellness angeht - stärker als sonst werden

Sie jetzt neue Therapien, alternative Heilmethoden oder Gesundheitstipps für sich annehmen können.

Folgende Kräuter und Gewürze passen in diese Zeitphase:

Veilchen. An Zäunen, Hecken und Waldrändern finden wir sie: die tief violetten Blüten des Veilchens. Das Veilchen, das im Verborgenen blüht, ist von sprichwörtlicher Bescheidenheit und doch ist ihr Purpur ein Zeichen der Macht. Es gehört zu einer der zähesten und weit verbreitetsten Pflanzenfamilien auf der Welt. So zeigt es, dass man sich im Leben auch ohne dramatischen Auftritt durchsetzen kann. Neben Veilchentees und Veilchenmarmelade gibt es auch noch die Möglichkeit, die Blüten des Veilchens frisch zu genießen: Probieren Sie doch mal Veilchen und Gänseblümchen als Zutat in Ihrem Salat!

Zitronenmelisse. Zitronenmelisse ist vielen bekannt als nervenberuhigender Tee, der gerade bei Schlafstörungen, Unruhe und Stress eine ausgezeichnete Wirksamkeit beweist. Drei Tassen mit je drei Teelöffeln Melissenkraut zubereitet, schaffen Abhilfe. Oder Sie gönnen sich ein Melissenbad: 50 Gramm Melissenblätter mit 1 Liter Wasser übergießen und zum Sieden bringen; nach zehn Minuten abseihen und in das Vollbad geben. Daneben aber ist sie auch dank ihres frischen und reinen Zitronenaromas ein interessantes Würzkräutchen zu Fisch, Geflügel, in Salaten, Suppen und Soßen. Probieren Sie auch einmal ein Nudelpesto aus frischer Zitronenmelisse!

Estragon. Der Name Estragon geht auf das lateinische "draco" für Drache zurück, weil man sich im Mittelalter schützende Wirkung gegen diese Untiere versprach - perfekt also, um sich ein Bollwerk gegen die Sticheleien und Ärgernisse zu schaffen, die uns im Alltag begegnen. Noch dazu verströmt Estragon einen

ganz besonderen Geruch: ein bisschen wie Anis oder Fenchel, dort weitaus subtiler und komplexer. Dieses Würzkräutchen muss unbedingt frisch verwendet werden!

Majoran. Majoran - sein süßlicher, leicht bitterer Duft ist schon seit alten Zeiten dafür bekannt, dass er die Seele stärkt und negative Kräfte austreibt. Als Gewürz schätzt man ihn weltweit. Vor allem im Mittelmeerraum wird er in fruchtigen Tomatensoßen mit Knoblauch kombiniert und hauptsächlich als frisches Kraut verwendet. Ganz allgemein wird schwer Verdauliches durch die Beigabe dieses Gewürzes bekömmlicher, zum Beispiel Hülsenfrüchte, Kohl, aber auch Bratkartoffeln. Majoran wirkt gegen Völlegefühl, Magendruck und Blähungen.



**Seien Sie eindeutig, aber verletzen Sie
nicht
(Mars im 6. Haus)**

27.02.2017 bis 27.03.2017

Wenn die Mars das sechste Haus Ihres Horoskops passiert, neigen Sie dazu, Missverständnisse und aggressives Verhalten in Ihrer Umgebung zu provozieren. Das liegt daran, dass Sie jetzt besonders deutlich spüren, wo es Ihnen "reicht" und wo Sie "die Nase gestrichen voll haben". Sie wollen jetzt am liebsten klar Schiff machen und Tacheles reden. Allerdings besteht die Tendenz dazu, Ehrlichkeit mit Aggressivität zu verwechseln. Sie müssen anderen die Dinge nicht "vor den Latz knallen", nur um Ihre Meinung zu sagen. Deutliche Worte müssen nicht unbedingt immer unter die Gürtellinie gehen, wenn sie beim anderen ankommen sollen. Denn wenn die Wut verraucht ist, bleiben zumeist Narben geschlagener Schlachten zurück. Versuchen Sie daher

eindeutig zu sein, aber nicht verletzend. Sie werden schnell feststellen, dass viele Konflikte nur auf Missverständnissen und fehlgeleiteter Kommunikation beruhen - und nicht auf böser Absicht.



Bringen Sie Kopf und Bauch in Einklang (Jupiter im 11. Haus)

05.03.2017 bis 01.09.2017

Während des Laufes der Jupiter durch das elfte Haus hängen wir gerne mit dem Kopf in den Wolken. Die Welt der Gefühle kann uns ganz schön irritieren, denn während Gedanken sich leicht steuern lassen, haben Gefühle etwas Irrationales an sich. Nicht selten fühlen wir uns hin und her gerissen zwischen der Stimme "aus dem Bauch" und der Stimme der Logik - und weitaus häufiger geben wir der Kopf-Stimme nach. Doch nicht immer ist dies die richtige Entscheidung, denn unsere Gefühle reagieren oft schneller und präziser auf Situationen als unsere Gedanken. Gefühle können aber nicht auf Dauer unterdrückt werden - sie werden sich ihren Weg nach außen bahnen, und das dann häufig in einer heftigen Entladung, die Ihr Leben ganz schön durcheinander bringen kann. So ist Ihre Coolness nichts anderes als die Ruhe vor dem Sturm. Es ist wichtig für Sie jetzt zu bereifen, dass Seele und Geist nicht Kontrahenten sind, sondern nur zwei Wege, die Welt zu sehen. Keiner ist besser als der andere. Deshalb sollten Sie auf die Balance zwischen Kopf und Bauch achten. Wahrscheinlich wird es Ihnen leichter fallen, die eigenen Gefühle und die der Anderen zu akzeptieren, wenn Sie sie verstehen können. Dabei könnten Ihnen psychologische Modelle hilfreich sein, z.B. die Transaktionsanalyse oder auch NLP

(Neurolinguistisches Programmieren), die Sie in Kursen und Workshops studieren könnten. Auch Astrologie ist ein geeigneter Weg, um das "oben" mit dem "unten" in Einklang zu bringen.

- Vielleicht haben Sie Lust, in dieser Zeitphase folgende Übung aus dem NLP zu probieren. Es geht darum, sich selbst zu motivieren, gerade wenn unangenehme, aber notwendige Dinge zu erledigen sind. Aus diesem Grunde heißt diese Methode "New Behaviour Generator", denn sie soll ein neues Verhalten gegenüber unangenehmen Situationen erzeugen. Gehen Sie wie folgt vor:

- Suchen Sie sich zunächst ein ruhiges, ungestörtes Plätzchen. Setzen Sie sich hin und entspannen Sie sich. Stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge in kurzer Entfernung einen Menschen vor, der genauso aussieht wie Sie selbst: Dies ist Ihr anderes Ich. Dieses andere Ich soll nun lernen, all die Dinge freudig und motiviert zu tun, für die Sie sich gerne selbst motivieren möchten. Sie beobachten Ihr anderes Ich dabei. Und erst, wenn Sie vollkommen zufrieden damit sind, wie Ihr anderes Ich die Aufgaben erfüllt, werden Sie dieses andere Ich in Ihrer Vorstellung in sich selbst hereinziehen und damit auch die Fähigkeit lernen, Ihre Aufgaben motiviert und freudig zu erledigen. Wenn Sie sich selbst nun aus dem Abstand heraus sehen, wählen Sie eine Aufgabe aus, die Sie gerne motiviert und freudig erledigen möchten. Stellen Sie sich dann vor, wie es ist, wenn Ihr anderes Ich die Aufgabe erledigt hat. Stellen Sie sich auch vor, wie Ihr anderes Ich diese Aufgabe ganz leicht und ohne Schwierigkeiten ausführt. Sie bemerken dabei ganz deutlich, dass Ihr anderes Ich dabei die ganze Zeit vor Augen hat, was ihm Gutes widerfahren wird (Erfolg, Anerkennung, Zufriedenheit), wenn es die Aufgabe ausgeführt hat, und sich deswegen jetzt schon sehr gut

fühlt und diese Aufgabe mit Spaß und Freude erledigt. Wenn Ihr anderes Ich die Aufgabe so freudig erfüllt, wie Sie es sich wünschen, können Sie nun dieses andere Ich in Ihrer Vorstellung in sich selbst hineinziehen. Sie können dazu z.B. Ihre Arme ausstrecken und sich vorstellen wie Sie dieses Ich in die Arme schließen und ganz in sich aufnehmen. Oder Sie stellen sich vor, dass Sie Ihren Mund weit öffnen und das andere Ich mit einem tiefen Atemzug in sich hineinsaugen. Wählen Sie hier eine Vorstellung, die für Sie passt. Zum Schluss sollten Sie sich noch für sich festlegen, in welcher zukünftigen Situation Sie nun real auf diese neue motivierte und freudige Art an eine Aufgabe herangehen werden.



Trauen Sie sich!
(Merkur im 5. Haus)

12.03.2017 bis 26.03.2017

Zwischen Denken und Handeln liegen oft Meilen! Und während wir noch in Gedanken das Für und Wider einer Sache hin und her wälzen, anstatt zuzugreifen, ist die beste Gelegenheit vielleicht schon dahin. Wenn Merkur durch Ihr fünftes Haus wandert, haben Sie gute Karte, Kopf und Hand in Einklang zu bringen und sich ein gerüttelt Maß an Spontaneität zuzulegen.



Seien Sie kreativ
(Sonne im 5. Haus)

17.03.2017 bis 12.04.2017

Wenn die Sonne durch das fünfte Haus geht, weckt sie die kreativen Seiten Ihrer Persönlichkeit. Jetzt ist die richtige Zeit, sich gründlich auszutoben und das innere Kind

schalten und walten zu lassen - dies tut nicht nur unsere Seele gut, sondern auch dem gesamten Wohlbefinden. Wir fühlen uns im Einklang mit uns selbst und haben das Gefühl, der Mittelpunkt der Welt zu sein. Lassen Sie Ihr Licht ungehindert strahlen! Sie werden erstaunt sein, wie die positive Kraft Ihrer Persönlichkeit zu Ihnen zurückkommt und Ihnen hilft, das Leben auch mal von der spielerischen Seite zu erleben. Wenn Sie schon lange vorhatten, sich kreativ zu betätigen, dann sollten Sie dies jetzt in Angriff nehmen: Besorgen Sie sich die notwendigen Utensilien und legen Sie spontan los. Was auch immer unter Ihren Händen entsteht: Betrachten Sie es als Ausdruck Ihrer Persönlichkeit und freuen Sie sich daran.



Seien Sie ehrlich zu sich selbst
(Merkur im 6. Haus)

26.03.2017 bis 27.05.2017

Wenn die Merkur das sechste Haus Ihres Horoskops passiert, sollten Sie sich am besten einen Gang zurückschalten, um zu überprüfen, ob das, was Sie gerade tun, noch im Einklang mit den Anforderungen der Umwelt steht. In dieser Zeitphase geht es darum, die eigenen Handlungen von außen zu betrachten und abzuwägen, ob sie noch auf den gegenwärtigen Moment abgestimmt sind. Wenn Sie jetzt nicht vorsichtiger sind, könnten Sie Gefahr laufen, Ihre Zeile allein deshalb zu verfehlen, weil Sie die Bedingungen der Umwelt nicht ausreichend in Ihre Überlegungen mit einkalkuliert haben. Ein kontrolliertes Vorgehen ist jetzt notwendig. Wer hier nicht wagt, sich der Wirklichkeit zu stellen, der muss damit rechnen, dass sich die Energien nach innen richten und sich negativ auf das Gleichgewicht von Körper und Seele

auswirken. Darum: Prüfen Sie jetzt jeden Schritt, den Sie unternehmen, darauf, ob er notwendig ist und ob er den aktuellen Gegebenheiten angepasst ist. Seien Sie ehrlich mit sich selbst und reden Sie nichts schön.



Setzen Sie sich ausienander!
(Mars im 7. Haus)

27.03.2017 bis 08.05.2017

In den Wochen, in denen die Mars das siebte Haus durchläuft, kann es vermehrt zu Auseinandersetzungen mit der Umwelt kommen. Schneller als sonst fühlen Sie sich auf dem Kriegsfuß mit anderen und haben den Eindruck, andere wollten Ihnen die Butter vom Brot nehmen. Der Stress, der hieraus erwächst, ist Nährboden für so manche psychosomatische Erkrankung, angefangen von allgemeinem Unwohlsein und nervöser Unruhe bis hin zur Schwächung der Immunabwehr. Wenn Sie jetzt krank werden, dann können Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass der Grund irgendwo im Begegnungsbereich angesiedelt ist. Es ist deshalb empfehlenswert, sich jetzt gründlich und vor allen Dingen konstruktiv mit anderen Menschen auseinander zu setzen und die Schwierigkeiten deutlich zur Sprache zu bringen. Streiten ist durchaus erlaubt - aber nur wenn es auch wirklich um eine Klärung der Lage geht. Ein reiner Schlagabtausch wäre nicht gerade produktiv, sondern würde das Problem nur vertagen.



Seien Sie ehrlich zu sich selbst
(Sonne im 6. Haus)

12.04.2017 bis 02.05.2017

Wenn die Sonne das sechste Haus Ihres Horoskops passiert, sollten Sie sich am besten einen Gang zurückschalten, um zu überprüfen, ob das, was Sie gerade tun, noch im Einklang mit den Anforderungen der Umwelt steht. In dieser Zeitphase geht es darum, die eigenen Handlungen von außen zu betrachten und abzuwägen, ob sie noch auf den gegenwärtigen Moment abgestimmt sind. Wenn Sie jetzt nicht vorsichtiger sind, könnten Sie Gefahr laufen, Ihre Zeile allein deshalb zu verfehlen, weil Sie die Bedingungen der Umwelt nicht ausreichend in Ihre Überlegungen mit einkalkuliert haben. Ein kontrolliertes Vorgehen ist jetzt notwendig. Wer hier nicht wagt, sich der Wirklichkeit zu stellen, der muss damit rechnen, dass sich die Energien nach innen richten und sich negativ auf das Gleichgewicht von Körper und Seele auswirken. Darum: Prüfen Sie jetzt jeden Schritt, den Sie unternehmen, darauf, ob er notwendig ist und ob er den aktuellen Gegebenheiten angepasst ist. Seien Sie ehrlich mit sich selbst und reden Sie nichts schön.



Kümmern Sie sich um Ihre Beziehungen
(Sonne im 7. Haus)

02.05.2017 bis 01.06.2017

In den Tagen, in denen die Sonne das siebte Haus durchläuft, rücken unsere Beziehungen in den Fokus des Geschehens. Nicht selten begegnen uns jetzt neue Menschen oder uns

bereits vertraute Personen werden mit einem Male zum Thema. Insbesondere wenn Sie zu der Sorte Menschen gehören, die stets und immer ein offenes Ohr für andere Menschen haben, sollten Sie jetzt verstärkt darauf achten, nicht zu sehr in Anspruch genommen zu werden. Möglicherweise laufen Sie nämlich Gefahr, sich zu sehr für andere zu verausgaben und dabei die eigenen Bedürfnisse zu vergessen. Erschöpfungszustände können die Folge sein. Sorgen Sie in diesem Falle für ausreichende Abgrenzung. Wenn Sie jedoch zu dem Typus Mensch gehören, die keine Mühe, anderen klar und unmissverständlich die Grenzen zu zeigen, dann könnte diese Zeitphase für Sie zur Herausforderung werden, sich anderen Menschen zu öffnen. Vielleicht gibt es ja Menschen, die Sie vernachlässigt haben? Planen Sie jetzt gemeinsame Unternehmungen mit Ihrem Partner, Ihren Freunden und Bekannten. Der Kontakt zu anderen Menschen und glückliche Zeiten mit ihnen können wie Balsam für die gestresste Seele sein und harmonisiert nicht nur Privatleben, sondern stimuliert auch unser Wohlbefinden.



Isolieren Sie sich nicht! (Mars im 8. Haus)

08.05.2017 bis 30.06.2017

Mit der laufenden Mars im achten Haus besteht eine Tendenz dazu, alle Energien auf kompromisslos auf ein Ziel zu bündeln und gewissermaßen nicht mehr wahrzunehmen, was links und rechts von einem geschieht. Gerne identifizieren wir uns jetzt mit einer Idee, einem Gedanken, einem Projekt, einem Thema. Achten Sie jedoch darauf, dass es sich um Ihre Prinzipien handelt, für die Sie sich jetzt

engagieren - und nicht für die anderer. Leicht besteht jetzt die Gefahr, sich für etwas zu faszinieren, dass auf den ersten Blick ersterbenswert ist, auf den zweiten jedoch deutlich gegen die eigenen Bedürfnisse gerichtet ist. Hören Sie jetzt auf Ihre innere Stimme: sie kann Ihnen ganz klar sagen, wofür es sich lohnt Ihre Kräfte einzusetzen und wovon Sie besser die Finger lassen. Lassen Sie sich nichts aufbürden - auch nicht aus vermeintlicher Solidarität. Nutzen Sie Ihre gegenwärtige Power dafür, sich für die Sachen einzusetzen, die Sie als gewinnbringend für sich und Ihre Umwelt ansehen.



Kümmern Sie sich um Ihre Beziehungen (Merkur im 7. Haus)

27.05.2017 bis 13.06.2017

In den Tagen, in denen die Merkur das siebte Haus durchläuft, rücken unsere Beziehungen in den Fokus des Geschehens. Nicht selten begegnen uns jetzt neue Menschen oder uns bereits vertraute Personen werden mit einem Male zum Thema. Insbesondere wenn Sie zu der Sorte Menschen gehören, die stets und immer ein offenes Ohr für andere Menschen haben, sollten Sie jetzt verstärkt darauf achten, nicht zu sehr in Anspruch genommen zu werden. Möglicherweise laufen Sie nämlich Gefahr, sich zu sehr für andere zu verausgaben und dabei die eigenen Bedürfnisse zu vergessen. Erschöpfungszustände können die Folge sein. Sorgen Sie in diesem Falle für ausreichende Abgrenzung. Wenn Sie jedoch zu dem Typus Mensch gehören, die keine Mühe, anderen klar und unmissverständlich die Grenzen zu zeigen, dann könnte diese Zeitphase für Sie zur Herausforderung werden, sich anderen

Menschen zu öffnen. Vielleicht gibt es ja Menschen, die Sie vernachlässigt haben? Planen Sie jetzt gemeinsame Unternehmungen mit Ihrem Partner, Ihren Freunden und Bekannten. Der Kontakt zu anderen Menschen und glückliche Zeiten mit ihnen können wie Balsam für die gestresste Seele sein und harmonisiert nicht nur Privatleben, sondern stimuliert auch unser Wohlbefinden.



**Sagen Sie Nein!
(Venus im 6. Haus)**

29.05.2017 bis 18.06.2017

Wenn die Venus das sechste Haus Ihres Horoskops passiert, ist es Zeit, die Karten auf den Tisch zu legen, und sich von allen Dingen loszusagen, die Sie als Bevormundung Ihrer Persönlichkeit erleben. Nur so können Sie Ihr inneres Gleichgewicht finden und bewahren! Schlucken Sie nichts und trösten Sie sich über Ungerechtigkeiten und andere Verletzungen nicht hinweg, sondern gehen Sie aktiv auf die Ursachen zu - lassen Sie sich nichts gefallen! Viele psychosomatische Krankheiten haben Ihre Ursache in verdrängter Wut. Es ist deshalb wichtig, jetzt tatkräftig dafür zu sorgen, respektiert zu werden und anderen klar zu machen, dass niemand Ihnen auf der Nase herumtanzen kann. Sagen Sie Nein! Achten Sie ein wenig in dieser Zeit darauf, nicht unmäßig Kohlenhydrate aufzunehmen: vermeiden Sie insbesondere Süßigkeiten.



**Bleiben Sie locker!
(Sonne im 8. Haus)**

01.06.2017 bis 08.07.2017

Mit der laufenden Sonne im achten Haus neigen die meisten Menschen dazu, sich auf das, was sich gerade in Ihrem Leben abspielt und was Ihnen richtig und wichtig erscheint, zu versteifen. Sie jagen einem Ziel hinterher, teilweise ohne Rücksicht auf Verluste und nicht selten auch bis hin zum Raubbau an den eigenen Reserven. Hin und wieder kann dies ja einer Sache ganz zweckdienlich sein - doch denken Sie daran: auf Dauer führt dies zu einem gravierenden Verlust an Lebensenergie. Zwar sollten Sie jetzt nicht unbedingt alle Fünfe grade sein lassen, doch ist es unabdingbar, jetzt auf den entspannenden Ausgleich zu achten. Zu keiner anderen Zeit ist der geregelte Rückzug aus dem Alltagsleben wichtiger als jetzt. Er soll helfen, Kräfte zu sammeln und Ressourcen zu schonen. Sie können nur dann 150% geben, wenn Sie auch genügend Kräfte mobilisieren können und vor allen Dingen für Nachschub sorgen! Ihr seelisches, geistiges und körperliches Wohlbefinden wird es Ihnen danken. Lockern Sie sich regelmäßig: Gönnen Sie sich Massagen, Akupunktur, Sauna oder ganz einfach einen gemütlichen Abend zu Hause, den Sie ungestört mit Ihrem liebsten Menschen verbringen.



**Bleiben Sie locker!
(Merkur im 8. Haus)**

13.06.2017 bis 29.06.2017

Mit der laufenden Merkur im achten Haus neigen die meisten Menschen dazu, sich auf das, was sich gerade in Ihrem Leben abspielt und was Ihnen richtig und wichtig erscheint, zu versteifen. Sie jagen einem Ziel hinterher, teilweise ohne Rücksicht auf Verluste und nicht selten auch bis hin zum Raubbau an den eigenen Reserven. Hin und wieder kann dies ja einer Sache ganz zweckdienlich sein - doch denken Sie daran: auf Dauer führt dies zu einem gravierenden Verlust an Lebensenergie. Zwar sollten Sie jetzt nicht unbedingt alle Fünfe grade sein lassen, doch ist es unabdingbar, jetzt auf den entspannenden Ausgleich zu achten. Zu keiner anderen Zeit ist der geregelte Rückzug aus dem Alltagsleben wichtiger als jetzt. Er soll helfen, Kräfte zu sammeln und Ressourcen zu schonen. Sie können nur dann 150% geben, wenn Sie auch genügend Kräfte mobilisieren können und vor allen Dingen für Nachschub sorgen! Ihr seelisches, geistiges und körperliches Wohlbefinden wird es Ihnen danken. Lockern Sie sich regelmäßig: Gönnen Sie sich Massagen, Akupunktur, Sauna oder ganz einfach einen gemütlichen Abend zu Hause, den Sie ungestört mit Ihrem liebsten Menschen verbringen.



**Kümmern Sie sich um andere
(Venus im 7. Haus)**

18.06.2017 bis 15.07.2017

In den Tagen, in denen die Venus das siebte Haus durchläuft, geht es deutlich weniger um Sie selbst als um die Menschen in Ihrer Umgebung. Vielleicht kommt man auf Sie zu, sucht Kontakt und Ihre Nähe. Lassen Sie es zu! Sie werden merken, dass es Ihrem inneren Gleichgewicht jetzt sehr gut tut, sich um die Belange anderer zu kümmern und die Aufmerksamkeit auch mal von sich selbst abgelenkt zu sein. Tatsächlich kann es gerade in dieser Phase passieren, dass Ihre eigenen Probleme gelöst werden, indem Sie sich um andere kümmern.



**Seien Sie vernünftig!
(Jupiter Sesquiquadrat Rad-Mond)**

14.11.2016 bis 23.05.2017

28.06.2017 bis 11.09.2017

Es kommt hin und wieder vor, da rennen wir sehenden Auges in das nächstbeste Unglück. Eigentlich waren wir vorher schlauer, aber aus irgendeinem Grunde haben wir unserer Intuition nicht vertraut, die uns eigentlich davon abgeraten hat, uns in bestimmte Situationen zu begeben. Diese Konstellation begünstigt nu eine solche Einstellung, und deshalb sollten Sie auf alle Fälle Vernunftgründen den Vorzug geben. Wenn Ihnen dies jetzt schwerer fällt als sonst, dann holen Sie sich unbedingt Rat von Menschen in Ihrer Umgebung, denen Sie eine objektivere Sicht der dinge zutrauen. Vielleicht

haben Sie auch das Gefühl, dass alles, was Sie jetzt anpacken, sinnlos ist und zu Erfolglosigkeit verdammt ist. Hier bleibt nur zu raten: Schütten Sie das Kind nicht mit der Wanne aus! Es ist zwar nicht die beste Phase in Ihrem Leben, aber es ist auch nicht alles so negativ, wie es auf den ersten Blick erscheint. Vielleicht wissen Sie erst nach dieser Zeit, wozu die Dinge, die Ihnen widerfahren, gut gewesen sind. In jedem Fall: seien Sie vernünftig!

Dieses Obst und Gemüse sollten Sie sich jetzt öfters mal zu Gemüte führen:

Ananas. Ganzjährig Sonne und tropisches Klima - das braucht dieser Klassiker unter den exotischen Früchten. Die Ananas, beliebt bei Jung und Alt, ist aber nicht nur ein Geschmackswunder, sondern auch eine wahre Gesundheitsbombe: sie enthält sämtliche Vitamine und fast alle Mineralstoffe, die der Körper benötigt. Einzigartig ist ihre unterstützende Wirkung auf den Eiweißstoffwechsel. Zudem verbessert sie die Durchblutung, senkt den Blutdruck und wirkt entzündungshemmend. Schwangere sollten auf Ananas besser verzichten.

Artischocke. Das größte Organ in unserem Körper wird traditionell dem Schütze zugeordnet: die Leber. In der Artischocke hat sie einen starken Verbündeten gefunden: die hohe Konzentration von Cynarin schützt die Leber, beugt Gallensteinen vor und senkt zudem das Cholesterin im Blut. Artischocken werden nicht einfach gegessen - ihr Genuss wird zelebriert, und zwar Blatt für Blatt, Bissen für Bissen.

Mais. Mais - das eigentliche Gold der Inkas - hat seinen Siegeszug über die ganze Welt angetreten. Amerika ist der Hauptproduzent dieser nährstoffreichen Körner, die dicht gedrängt auf dicken Kolben reifen. Aus ihm wird Brot gebacken und Brei gekocht, er ist die

Grundlage für Popcorn und Cornflakes. Aber auch frische gekochte Maiskolben, mit etwas Butter, Salz und Pfeffer sind eine Delikatesse - und noch dazu kerngesund: Insbesondere dem hohen Gehalt an Thiamin hat er seine geir- und nervenstimulierende Wirkung zu verdanken - für alle Lernenden das ideale Grundnahrungsmittel.



Zeit zur Veränderung (Merkur Konjunktion Rad-Sonne)

29.06.2017 bis 07.07.2017

Diesem Aspekt kommt in der Regel nur wenig Bedeutsamkeit zu. Es handelt sich um eine Zeit, in der Sie auf positive Art und Weise angeregt werden können, Ihr bisheriges Verhalten oder Ihr bisheriges Auftreten zu ändern. Diese Zeit wäre zum Beispiel gut geeignet, um sich einen neuen Look zuzulegen oder einen Stadtbummeln zu machen, um die Garderobe mal wieder aufzupeppen. Es lohnt sich in jedem Fall, ein selbstkritischen Blick in den Spiegel zu werfen und sich zu fragen, wie zufrieden man noch mit sich selbst ist. Je nachdem, wie Ihre Antwort ausfällt, sollten Sie jetzt die Gunst der Stunde nutzen, um etwas an sich zu verändern.

Das tut Ihnen jetzt gut: Besinnung auf sich selbst.

Folgende Übung könnte Ihnen ein neues Körpergefühl geben:

Nehmen Sie sich in ruhigen Momenten einen beliebigen Gegenstand zur Hand, eine Frucht, einen gewöhnlichen Löffel, eine Tasse, ein Buch, und lassen Sie einfach die Finger darüber streichen. Schließen Sie dabei die Augen und konzentrieren Sie sich ausschließlich darauf, was Sie spüren. Was erzählt Ihnen die Beschaffenheit der Oberfläche? Welche Gefühle

weckt in Ihnen eine kalte, warme, weiche, harte, schroffe oder glatte Struktur? Nehmen Sie einen weichen, knetbaren Gegenstand in die eine, einen harten und starren Gegenstand in die andere Hand, zum Beispiel ein Stück Knetgummi und einen Stein, etwas Moos und einen Stock - spüren Sie den Unterschied, fühlen Sie, wie anders die Empfindungen sind, die in Ihnen auftauchen. Wenn Sie wollen, lassen Sie sich von einer Freundin oder einem Freund mit verbundenen Augen Dinge in die Hand legen, und überlassen Sie sich dann ganz Ihrem Tastsinn.



**Übertreiben Sie's nicht!
(Merkur im 9. Haus)**

29.06.2017 bis 21.07.2017

Eigentlich gibt es Recht wenig zu klagen, wenn die Merkur in das neunte Haus Ihres Horoskops eintritt: Es geht einem in aller Regel gut - vielleicht zu gut! Deshalb lässt sich die einzige Gefahr dieser Konstellation so beschreiben: Übertreiben Sie's nicht! Zuviel des Guten kann sich in diesen Tagen negativ auf das seelisch-körperliche Gleichgewicht niederschlagen. Darum sollten Sie sich nach Möglichkeit in Mäßigung üben, sich jedoch nicht gleich jeglicher Genüsse versagen. Vielleicht ist dies der richtige Zeitpunkt, um den eigenen Horizont bezüglich des Zusammenhangs von Körper, Geist und Seele zu erweitern. Lesen Sie Bücher oder Zeitschriften zu diesem Thema, besuchen Sie Vorträge und beschäftigen Sie sich mit Gesundheit von einer allgemeineren Warte aus. Als weitere Möglichkeit bietet sich jetzt eine Neuorientierung der Ernährungsgewohnheiten an: Stellen Sie Ihren Speiseplan jetzt auf eine ausgewogenere und gesündere Kost um.

Schlendern Sie doch mal über den Markt oder besuchen Sie die Feinkostabteilung eines größeren Kaufhauses und lassen Sie sich von der Vielfalt von Gemüse und Früchten aus aller Herren Länder inspirieren! Sie werden erstaunt sein, wie spannend und interessant eine kulinarische Entdeckungsreise sein kann, und Ihnen zugleich Ihr Wohlbefinden steigern kann.



**Power pur!
(Mars Konjunktion Rad-Sonne)**

29.06.2017 bis 24.07.2017

Tage voller Energie und Vitalität warten auf Sie! Wer jetzt in seinem stillen Kämmerlein verharrt, wird die energiereichsten Tage des Jahres verpassen. Erledigen Sie Liegendebliebenes, packen Sie Aufgaben, die Sie vor sich her geschoben haben, und vor allen Dingen: Sorgen Sie für ausreichend Bewegung! Mangelnde Aktivität kann ganz im Gegenteil jetzt dazu führen, dass Sie Ihre eigenen Energien gegen sich selbst richten und bestehende Probleme sind noch verschärfen. Daher ist der Schlüssel zu dieser Zeitphase in einem konsequenten und aktiven Ausleben der Bedürfnisse zu sehen.

Suchen Sie in Zeiten, in denen Sie sich kraftlos oder überfordert fühlen, Feuer auf! Genießen Sie ein Sonnenbad oder gehen Sie ins Solarium. Manchmal genügt es schon, sich mit dem Gesicht der Sonne zuzuwenden, die Augen zu schließen und ihre Strahlen auf der Haut zu spüren. Veranstalten Sie vielleicht einen Grillabend mit Freunden. Besonders anregend wirkt jetzt die Stimmung eines Lagerfeuers. Wichtig ist, dass Sie sich so genannter Strahlungshitze aussetzen, wie sie eben unmittelbar von Feuer ausgeht. Die gleichmäßige Wärme einer Zentralheizung

bewirkt in der Regel das Gegenteil: Sie wirkt ermüdend und raubt Kraft, weil sie alles auf ein laues Temperaturniveau einpendelt. Laufen Sie lieber ein paar Kilometer, bis Sie die innere Hitze in sich aufsteigen fühlen! Danach fühlen Sie sich zwar ausgearbeitet, aber das Feuer des Lebens beseelt Sie und es dauert nicht lange, da werden Sie neue Kraft und neuen Tatendrang in sich spüren.

Wenn Sie sich mal etwas richtig Gutes tun wollen, dann gönnen Sie sich eine kräftige Massage! Sie durchblutet das Gewebe und kräftigt die Muskulatur. Jetzt halten Sie nichts davon, sich stundenlang passiv irgendwo hinzulegen und zu entspannen. Empfehlenswert ist die klassische Massage oder auch die so genannte schwedische Massage, die sowohl körperlich als auch energetisch ausgleichend wirkt.



Finden Sie jetzt Lösungen (Mars im 9. Haus)

30.06.2017 bis 27.08.2017

Wenn die Mars durch Ihr neuntes Haus läuft, haben Sie gute Chancen leidige Themen und endlose Konflikte ein für alle Mal vom Tisch zu bringen - Sie müssen nur klare Worte Ihrer Umwelt gegenüber finden und dürfen Auseinandersetzungen nicht aus dem Weg gehen. Wichtig ist auch die Bereitschaft, die Fehler nicht immer nur bei den anderen zu sehen, sondern auch bei sich zu suchen. Dies dürfte Ihnen in dieser Zeitphase leichter fallen, weil Sie den Bedürfnissen Ihrer Umgebung gegenüber offener als sonst. Es ist jetzt leichter, Verständnis für andere aufzubringen und so können schneller Lösungen gefunden werden, die für alle Parteien optimal sind.



Alles Gute! (Sonne Konjunktion Rad-Sonne)

08.07.2017 bis 25.07.2017

Wenn die laufende Sonne die Geburtssonne berührt, steht eins fest: Sie haben in diesen Tagen Geburtstag! Ansonsten ist diese Konstellation aus gesundheitlicher Sicht wenige bedeutsam. Wir wünschen Alles Gute!

Wenn Sie Zeit für sich übrig haben - lassen Sie es sich so richtig gut gehen. Es darf ruhig ein bisschen Luxus sein: Warum also nicht gleich das volle Programm? Nehmen Sie sich einen Tag Zeit und gönnen Sie sich nur das Beste: Baden Sie sich in kostbaren Essenzen und hüllen Sie sich in edle Parfüms. Machen Sie es sich so richtig bequem und lassen Sie ruhig mal alle Fünfe gerade sein. Wenn Sie eine Terrasse oder einen Balkon haben - tanken Sie Sonne! Achten Sie aber auf die Dosierung, die Sie nach Ihrem Hauttyp ausrichten sollten. Ziehen Sie sich im Zweifelsfalle lieber in den kühlen Schatten eines dichten Baumes zu einem Nickerchen zurück. Und wenn es das Wetter gerade nicht zulässt, dann suchen Sie doch das Sonnenstudio um die Ecke auf: Schon fünf Minuten bei schwacher Bestrahlung können Wunder wirken und Sie in gute Laune versetzen.



Übertreiben Sie's nicht! (Sonne im 9. Haus)

08.07.2017 bis 17.08.2017

Eigentlich gibt es Recht wenig zu klagen, wenn die Sonne in das neunte Haus Ihres Horoskops eintritt: Es geht einem in aller Regel gut -

vielleicht zu gut! Deshalb lässt sich die einzige Gefahr dieser Konstellation so beschreiben: Übertreiben Sie's nicht! Zuviel des Guten kann sich in diesen Tagen negativ auf das seelisch-körperliche Gleichgewicht niederschlagen. Darum sollten Sie sich nach Möglichkeit in Mäßigung üben, sich jedoch nicht gleich jeglicher Genüsse versagen. Vielleicht ist dies der richtige Zeitpunkt, um den eigenen Horizont bezüglich des Zusammenhangs von Körper, Geist und Seele zu erweitern. Lesen Sie Bücher oder Zeitschriften zu diesem Thema, besuchen Sie Vorträge und beschäftigen Sie sich mit Gesundheit von einer allgemeineren Wart aus. Als weitere Möglichkeit bietet sich jetzt eine Neuorientierung der Ernährungsgewohnheiten an: Stellen Sie Ihren Speiseplan jetzt auf eine ausgewogenere und gesündere Kost um. Schlendern Sie doch mal über den Markt oder besuchen Sie die Feinkostabteilung eines größeren Kaufhauses und lassen Sie sich von der Vielfalt von Gemüse und Früchten aus aller Herren Länder inspirieren! Sie werden erstaunt sein, wie spannend und interessant eine kulinarische Entdeckungsreise sein kann, und Ihnen zugleich Ihr Wohlbefinden steigern kann.



**Die eine oder andere gute Idee
(Merkur Konjunktion Rad-Merkur)**

12.07.2017 bis 20.07.2017

Dieser Transit hat im Grunde keine weitreichende Bedeutung für Ihr Wohlbefinden. In diesen Tagen fühlen Sie sich vielleicht geistig etwas stärker beflügelt als sonst und vielleicht haben Sie ja die eine oder andere gute Idee, die zu verfolgen sich auch tatsächlich lohnt. Vielleicht fühlen Sie auch eine nervöse Unruhe,

die jedoch leicht abzulenken ist. Lassen Sie sich nicht stressen, sondern setzen Sie auf Gelassenheit.

Diese Aromaöle können jetzt gute Dienste leisten:

Dill. Dieses Öl kennzeichnet sich durch seine besonders sanfte Wirkweise aus und ist deshalb für zart besaitete Seelen ganz besonders interessant: Es bringt die beunruhigte Seele wieder ins Lot und löst bestehende seelische Blockaden wie im Frühling dahin schmelzender Schnee. Zur Nervenberuhigung hat sich auch eine Mischung von Dill und Römischer Kamille zu gleichen Teilen bewährt.

Mimose. Warm und süß duftet das Mimosenöl und tut der empfindsamen Seele einfach gut. Es gibt Vertrauen in die eigenen Handlungen und wärmt von innen. Der zärtliche Blütenduft hat sogar ein leicht aphrodisierende Wirkung. Geben Sie 5 Tropfen Mimosenöl in etwas Sahne gemischt in ein Vollbad, in dem sich die Seele kuscheln kann.

Zirbelkiefer. Mut und Selbstvertrauen - das ist die Botschaft dieses Öls. Es stärkt nicht nur die Seele gegen die Widrigkeiten des Alltags, sondern gibt auch Kraft, den eigenen Weg nicht aus den Augen zu verlieren. Es reinigt die Atmosphäre und schafft dadurch klare Verhältnisse. Eine starke Mischung: 5 Tropfen Zirbelkiefer, 3 Tropfen Lemongras, 2 Tropfen Neroli.

Ravensara. Der unaufdringliche angenehme Duft dieses Öls steht im Kontrast zu seiner starken Wirkung: Er reinigt und desinfiziert die Luft. Freundlich, aber bestimmt hilft dieser Duft dabei, sich abzugrenzen, wo es erwünscht ist. Verwenden Sie Ravensaraöl mit Orangeöl für ein wärmendes und kräftigendes Massageöl!

Veilchenblätter. Veilchen - sie blühen im Verborgenen und strömen einen feinen Duft aus. Das Öl aus den Blättern erinnert an die beschauliche Ruhe eines Waldes und wirkt inspirierend und wärmend zugleich. Es nimmt dem Leben seinen Ernst und lindert Stress und Gereiztheit im Nu. Probieren Sie Veilchenblätteröl am besten "pur": Geben Sie auf 100 ml Jojobaöl nur ein bis drei Tropfen und lassen dieses Parfüm drei Wochen reifen.



**Isolieren Sie sich nicht!
(Venus im 8. Haus)**

15.07.2017 bis 15.08.2017

Mit der laufenden Venus im achten Haus neigen die meisten Menschen dazu, sich zu eindimensional auf ein Thema zu konzentrieren: Es ist, als ob man mit einem Male Scheuklappen aufhätte. Es fällt einem schwer, auch andere Meinungen zu akzeptieren. Vor allen Dingen gegen "gute Ratschläge" ist man weniger offen als sonst. Dies mag auf der einen Seite ganz angebracht sein, wenn es darum geht, sich konzentriert auf ein Ziel hin zu bewegen, doch auf Dauer kann daraus eine innere Verspannung erwachsen, eine Obsession, die sich auch auf das Wohlbefinden niederschlägt und die innere Balance empfindlich beeinträchtigt. Um dem vorzubeugen ist es wichtig, dass Sie sich jetzt vermehrt darum bemühen, Kontakt zu anderen Menschen zu pflegen. Isolieren Sie sich nicht, sondern knüpfen Sie Kontakte und unternehmen Sie etwas mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden. Ein gutes Zeitmanagement ist Voraussetzung dafür, dass Sie sich jetzt nicht verheddern.



**Nehmen Sie sich Zeit!
(Saturn Trigon Rad-Merkur)**

24.09.2016 bis 08.01.2017

20.07.2017 bis 30.09.2017

In den Wochen dieses Transits verfügen Sie über ein ausgezeichnetes Konzentrationsvermögen und eine unbestechliche Konsequenz: Was auch immer Sie jetzt anfangen, Sie werden es zu Ende bringen. Wichtig ist, dass Sie dabei nicht auf kurzfristige Effekte zielen, sondern langfristige Wirkungen im Auge haben. Im Bereich Ihrer Gesundheit könnten jetzt Therapien und Behandlungen besonderen Erfolg zeitigen, die nicht auf schnelle Ergebnisse hoffen, sondern auf eine längerfristige, dafür aber umso nachhaltigere Wirkung setzen.



**Gestalten Sie Ihr Leben
(Merkur im 10. Haus)**

21.07.2017 bis 28.09.2017

Wenn die Merkur durch das zehnte Haus Ihres Horoskops läuft, haben Sie gute Chancen, Ihre Produktivität und Ihre Leistungen zu steigern. In der Regel werden sie sich besonders motiviert fühlen, sich in gesellschaftliche Prozesse einzubringen, sei dies in Ihrer beruflichen Rolle oder einfach nur hinsichtlich Ihres Interesses an gesellschaftlichen Themen des Tages. Die Gefahr dieser Konstellation liegt darin, dass wir uns so sehr darauf konzentrieren, was wir leisten können und wie wir unsere Rolle in der Öffentlichkeit gestalten können, dass wir unsere persönlichen Bedürfnissen ganz vergessen. Wir

sehen nur noch die Erfordernisse des äußeren Lebens und vergessen unsere inneren Wünsche. Dies führt automatisch zu einem Ungleichgewicht, dass unser Wohlbefinden empfindlich stören kann und letztlich den Nährboden für verschiedene Befindlichkeitsstörungen bildet. Besonders problematisch kann diese Zeit für diejenigen werden, die sich in Berufen und Tätigkeitsbereichen wieder finden, die so gar nicht ihrer inneren Berufung entsprechen: sie spüren jetzt ganz besonders den Druck der Gesellschaft auf sich lasten. Im Sinne Ihrer seelisch-körperlichen Harmonie sollten Sie jetzt die Initiative ergreifen und alles daran setzen, Ihre berufliche Situation besser auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abzustimmen.



**Nur mit Kopf und Verstand zu bewältigen
(Jupiter Quadrat Rad-Sonne)**

30.11.2016 bis 21.04.2017

29.07.2017 bis 19.10.2017

Zuviel des Guten! Das wird Ihnen in diesen Wochen häufiger durch den Kopf gehen, wenn Sie unvorbereitet in diese Zeitphase geraten. Auf der einen Seite werden Sie sich von einem diffusen Tatendrang beseelt fühlen und das Gefühl haben, jetzt oder nie etwas zu Wege zu bringen. Andererseits haben Sie den Eindruck, dass Ihre Umwelt nicht so richtig mitmacht und Sie deshalb schon vor einem Misserfolg zu stehen glauben, bevor Sie überhaupt damit angefangen haben Ihre Pläne in die Tat umzusetzen. Es ist ein bisschen so, als ob Sie unfreiwillig gegen den Strom schwimmen. Dies zehrt an Ihrem Wohlbefinden und Sie könnten gerade in dieser Zeit dringend Erholung gebrauchen, gönnen sich diese aber nicht, weil

Sie glauben, sonst etwas zu versäumen. Die Warehit aber ist, dass Sie von dieser Zeitphase nur profitieren können, wenn Sie sie schon im Vorfeld durchdacht und geplant haben: dann können sich gute Erfolge einstellen, die nichtsdestotrotz zumeist viel Anstrengungen kosten. Aber am Ende können sich die Ergebnisse sehen lassen. Wenn Sie jedoch ohne Kopf und Verstand jetzt Projekte angehen, werden Sie sich schnell verzetteln und den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen. Dann sollten Sie lieber Halt machen und sich tatsächliche eine Auszeit gönnen.

Diese Heilsteine stärken Sie jetzt und schaffen Ausgleich:

Falkenauge. Dieser Stein ist wie der fliegende Falke. Er verschafft geistigen Überblick und verhindert, sich zu stark mit den täglichen Sorgen zu identifizieren, ohne das Ziel aus den Augen zu verlieren. Verwenden Sie diesen Stein nur punktuell.

Disthen. Der kornblumenblaue Disthen bildet längliche Kristalle aus. Gerade in Zeiten, in denen man geneigt ist den Überblick zu verlieren, bringt er Gelassenheit und Entschlossenheit zurück und hilft dabei, sein Glück wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Larimar. Wie ein blauer Himmel mit weißen Wolkenbändern glänzt dieser Stein und verbindet Sie mit der Weite des Welt. Er lädt ein, sich über die Dinge zu erheben und sie aus einer anderen Perspektive zu erfahren. Er vermittelt das Gefühl, über sein Leben selbst zu bestimmen.

Purpurit. Ein Stein der Inspiration! Er trägt uns auf seinen purpurfarbenen Schwingen zu neuen geistigen Höhen hinauf. Mit seiner Hilfe erhalten wir eine klare und tiefe Vision von unserem eigenen Leben. Schwierige Konflikte werden durch eine neue Sicht auf die Zukunft geklärt.

Feldspat. Ob farblos, weiß, blau, rosa, braun oder blau - Feldspat-Kristalle erweitern den Horizont und ermöglichen so, Gewohntes aus neuen Blickwinkeln wahrzunehmen. Wer Feldspat längere Zeit bei sich trägt, wird bald eine spüren, wie sich die Sicht auf das Leben ins Positive verändert.



Reden Sie darüber! (Sonne Konjunktion Rad-Merkur)

03.08.2017 bis 15.08.2017

In diesen Tagen überwiegt das Bedürfnis zu Handeln jedwede rationalen Erwägungen. Deshalb ist es jetzt möglich, Dinge in anzupacken und auszuführen, für die man bislang nicht den rechten Mut gefunden hat. Für das innere Gleichgewicht ist es jetzt wichtig, sich anderen aktiv zu öffnen und Probleme zu besprechen. Trauen Sie sich anzusprechen, was Sie bedrückt und befreien Sie sich so von dem, was Sie belastet.

Ihre Duftöle für diese Zeit:

Bergamotte. Ein Duft, der keine Schwere zulässt! Er wirkt gegen schlechte Stimmungen und baut das Selbstbewusstsein auf, wobei er die sonnigen Seiten unserer Seele besonders anspricht. Für Sie ist dieser Duft eine Einladung, mit Spaß und Freude am Leben teilzunehmen. Für einen herrlichen frischen Raumduft mischen Sie Bergamotte mit Zitrone und Myrte! Mischen Sie einige Tropfen Bergamotteöl auch in Kuchen oder Puddings!

Mandarinenöl. Kaum verdunstet das Öl der Mandarine, weckt es das Kind in uns - und gerade Kinder lieben diesen Duft über alles! Es ein heitere und ausgelassener Duft voller Unschuld und Fantasie, der uns zum Spielen einlädt und uns die schönen Seiten des Lebens

zeigt. Herrlich frisch: Mischen Sie Mandarineöl mit Honig und geben Sie es ins Badewasser. Lecker auch in Limonade, Kuchen oder Pudding!

GINSTERÖL. Auch Ginsteröl hellt die Stimmung auf und verbreitet eine herb-süße Atmosphäre. Es wirkt entspannend, aber es macht nicht müde und so findet man gerade im Stress in diesem Öl einen hervorragenden Begleiter, um neue Kräfte zu sammeln. Mischen Sie fünf Tropfen Ginster auf zwei Esslöffel Mandelöl - dies ergibt einen entspannenden Badezusatz.

Kardamomöl. In Zeiten großer Hektik, in welcher wir den Kontakt zu unserem Herzen verlieren könnten, gibt uns das feurige Öl des Kardamom wieder neue Zuversicht und Kraft. Kardamom macht wieder Appetit auf das Leben! Mischen Sie Kardamomöl mit Orangenöl - und das Leben macht wieder so richtig Spaß!

Lorbeeröl. Das Öl der Sieger! Lorbeeröl verbreitet auf der einen Seite eine feierlich-würdevolle Atmosphäre, auf der anderen hat es eine stark erdende Wirkung und verleiht Selbstvertrauen und innere Sicherheit - die Voraussetzung für Erfolg. Rezept für ein "Heldenbad": Geben Sie auf 2 Esslöffel Mandelöl 6 Tropfen Lorbeeröl, 1 Tropfen Majoranöl, 1 Tropfen Nelkenöl und 2 Tropfen Bergamotteöl als Zusatz ins Badewasser.



Treffen Sie spontane Entscheidungen (Mars Konjunktion Rad-Merkur)

07.08.2017 bis 24.08.2017

In diesen Tagen verfügen Sie über eine ausgeprägte Instinktsicherheit: Spontan wissen Sie, was gut für Sie ist und was nicht. Treffen Sie jetzt Entscheidungen aus dem Bauch heraus und ohne lange zu überlegen. Vernunftgründe verwässern nur Ihre aktuelle Fähigkeit, die

Dinge auf den ersten Blick richtig einzuschätzen. Auch Ihre Streitlustigkeit ist jetzt stärker ausgeprägt als sonst. Nutzen Sie diese Zeit, um ein paar klärende Gespräche zu führen, die durchaus auch einen etwas kämpferischen Unterton haben dürfen. Überhaupt besteht jetzt auf sportlicher Ebene ein erhöhtes Bewegungspotenzial: Es wäre ein guter Moment, jetzt mit dem Laufen anzufangen, zu joggen oder sogar Leichtathletik zu betreiben.

Diese Aromaöle können Sie jetzt stärken: Cajeput. Cajeput hilft Ihnen jetzt, sich Klarheit über seine Ziele zu verschaffen. Der frische, fruchtige Duft verleiht den nötigen Antrieb, Dinge in Angriff zu nehmen. Damit ist es der ideale Duft für alle, die 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 damit, Ihre Energien sinnvoll zu bündeln. Besonders gut geeignet auch als Massageöl für müde Füße und Beine!

Schwarzer Pfeffer. 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 tolles

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!



Zeit für ein Lächeln (Venus Konjunktion Rad-Sonne)

14.08.2017 bis 28.08.2017

Dieser Aspekt ist nur von kurzer Dauer und zeitigt in aller Regel keine besonderen Wirkungen auf unser Leben. Am ehesten ließe sich heute erwarten, dass Sie über eine wärmere und größere Ausstrahlung verfügen als sonst - manches fliegt Ihnen vielleicht leichter zu als sonst und vielleicht ernten Sie heute häufiger ein Lächeln und Schmeicheleien. Auch aus gesundheitlicher Sicht ist dieser Tag ohne weitere Konsequenzen.

Tun Sie sich jetzt etwas Gutes: Fantasievolle Partnermassagen, Tanztherapien, z.B. Biodanza, Tanzen allgemein.

Ein neues Körpergefühl kann Sie jetzt stärker mit sich selbst in Einklang bringen und Ihnen bewusster machen, wie wir in jedem Augenblick unseres Lebens als ganzer Mensch mit der Welt, in der wir leben, in Kontakt treten - und nicht nur mit dem Geist. Unser Körper gibt ständig Informationen über seine momentane Befindlichkeit, auch wenn der Kopf gerade etwas anderes sagt. Hier spricht man von der so

genannten Körperintelligenz. Bestimmte Therapieformen, z.B. Tanztherapie und Biodanza, machen sich diesen Körpersinn zunutze, indem sie den natürlichen Wunsch des Menschen nach Selbstaussdruck und Kontakt zu anderen Menschen nutzen, und dabei den Aspekt der Freude an der Bewegung betonen. Über den Tanz kann jeder Menschen zu mehr Lebendigkeit in allen Lebensbereichen gelangen. In dieser Zeit ist Tanzen als Körpererfahrung insofern von besonderer Bedeutung, weil es eine Bewegungsform ist, in der man in Kontakt zu anderen Menschen treten kann: ob in der Gruppe oder mit einem Partner - immer geht es darum, sich auf andere Menschen einzulassen, sich anderen zu öffnen und auf kreative Art und Weise mitzuteilen.



Nehmen Sie sich eine Auszeit (Venus im 9. Haus)

15.08.2017 bis 15.09.2017

Wenn die Venus durch Ihr neuntes Haus läuft, beginnt für Sie wahrscheinlich eine angenehme Phase der Entspannung. Das Miteinander läuft besser als sonst, Stress geht zurück und es fällt Ihnen leichter als sonst, dem Alltag mit innerer Gelassenheit zu begegnen. Jetzt wäre der richtige Zeitpunkt für einen Urlaub, und sei es nur für ein verlängertes Wochenende. Das Gute und Schöne steht jetzt im Vordergrund - was auch immer das für Sie im Einzelnen bedeuten mag. Gönnen Sie sich jetzt einfach eine Auszeit und umgeben Sie sich mit lieben und freundlichen Menschen - das ist das Beste für Ihr inneres Gleichgewicht.



Gestalten Sie Ihr Leben (Sonne im 10. Haus)

17.08.2017 bis 19.09.2017

Wenn die Sonne durch das zehnte Haus Ihres Horoskops läuft, haben Sie gute Chancen, Ihre Produktivität und Ihre Leistungen zu steigern. In der Regel werden sie sich besonders motiviert fühlen, sich in gesellschaftliche Prozesse einzubringen, sei dies in Ihrer beruflichen Rolle oder einfach nur hinsichtlich Ihres Interesses an gesellschaftlichen Themen des Tages. Die Gefahr dieser Konstellation liegt darin, dass wir uns so sehr darauf konzentrieren, was wir leisten können und wie wir unsere Rolle in der Öffentlichkeit gestalten können, dass wir unsere persönlichen Bedürfnissen ganz vergessen. Wir sehen nur noch die Erfordernisse des äußeren Lebens und vergessen unsere inneren Wünsche. Dies führt automatisch zu einem Ungleichgewicht, dass unser Wohlbefinden empfindlich stören kann und letztlich den Nährboden für verschiedene Befindlichkeitsstörungen bildet. Besonders problematisch kann diese Zeit für diejenigen werden, die sich in Berufen und Tätigkeitsbereichen wieder finden, die so gar nicht ihrer inneren Berufung entsprechen: sie spüren jetzt ganz besonders den Druck der Gesellschaft auf sich lasten. Im Sinne Ihrer seelisch-körperlichen Harmonie sollten Sie jetzt die Initiative ergreifen und alles daran setzen, Ihre berufliche Situation besser auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abzustimmen.



**Trauen Sie sich!
(Mars im 10. Haus)**

27.08.2017 bis 17.10.2017

Wenn die Mars durch das zehnte Haus unseres Horoskops läuft, haben wir nicht selten den Eindruck, die Gesellschaft mit ihren Normen und Konventionen ist nur darauf aus, uns Steine in den Weg zu legen und Hürden vor uns aufzubauen. Es kann vorkommen, dass Sie in dieser Zeit regelrecht Konflikte mit der Allgemeinheit heraufbeschwören und sich ein ununterbrochen provoziert zu fühlen, sei es am Arbeitsplatz oder überhaupt in Ihrer gesellschaftlichen Rolle. Für Ihr persönliches Wohlbefinden ist es daher jetzt wichtig, aktiv zu werden. Gehen Sie mit fester Entschlossenheit und einem klaren Plan gegen alle Einflüsse vor, von denen Sie das Gefühl haben, behindert zu werden. Stellen Sie Menschen zu Rede und zögern Sie nicht, Ihre Forderungen zu stellen. Machen Sie auf Ihre eigene Bedeutsamkeit aufmerksam und profilieren Sie sich. Trauen Sie sich, Ihr Licht nicht länger unter den Scheffel zu stellen, und sagen Sie ganz deutlich, was Ihnen am Herzen liegt und unter den Nägeln brennt!



**Kehren Sie der Welt nicht den Rücken
(Jupiter im 12. Haus)**

01.09.2017 bis 05.12.2017

Wenn Jupiter durch Ihr zwölftes Haus wandert, fühlen Sie deutlicher als sonst, wie es den Menschen in ihrer Umgebung geht und welche Stimmungen gerade vorherrschen. Das ist jedoch nicht immer ein Segen, denn zugleich

können Sie sich schlechter gegen Einflüsse abgrenzen. Dies ist aber kein Grund, den Kontakt mit der Umwelt zu meiden und sich in eine Traumwelt zu flüchten. Denn wenn Sie jetzt vermeiden, sich von der Welt berühren zu lassen, gehen Sie genauso gegen sich selbst vor: schließlich ist ja eine Ihrer herausragenden Eigenschaften jetzt, mit anderen mitfühlen zu können. Diese Eigenschaft ist gewissermaßen Ihr Beitrag in dieser Zeit. Diesen zu erfüllen und zugleich eine starke Persönlichkeit zu sein, die sich gegen die Unbilden der Welt schützen kann, ist die große seelische Herausforderung, die es nun anzunehmen gilt. Anstatt vor der Welt zu fliehen, stärken Sie Ihre seelische Abwehr, damit Ihre positiven Eigenschaften zum Tragen kommen. Dabei können Ihnen Meditationstechniken besondere Hilfestellung leisten. Wählen Sie bevorzugt solche Techniken, die bewusst auch körperlichen Einsatz verlangen. Hier kommen Joga und Qi Gong infrage. Manch einer mag sich sogar zum Tanz der Derwische hingezogen fühlen. Wie auch immer: Diese regelmäßigen Abstecher in eine Welt hinter den Erscheinungen sollte sie für die Aufgaben im Hier und jetzt rüsten.

- Jetzt ist eine besonders günstige Zeit, um neue Kräfte aus der Verbundenheit mit der Natur zu schöpfen, denn wir fühlen uns den Wurzeln unseres Lebens näher als sonst. Diese kurze Meditation kann helfen, Kontakt dem alles durchdringenden Leben zu finden und so seinen Platz in diesem Universum neu zu bestimmen: Schließen Sie die Augen, und atmen Sie ein paar Mal tief aus. Stellen Sie sich vor, dass Sie zu einem Platz in der Natur gelangen, wo Sie frische Energie gewinnen können. Gehen Sie dort in der Fantasie ein wenig hin und her, und schauen Sie sich in allen Richtungen um. Spüren Sie die Luft auf Ihrer Haut, die Sonne, die Füße auf dem Boden. Berühren Sie die Erde mit den

Händen, und hören Sie alle Geräusche um Sie herum ... Nun bemerken Sie einen großen alten Baum, an den Sie sich setzen. Lehnen Sie Ihren Rücken an den Stamm, und spüren Sie den Halt, den er bietet ... Nun beginnt eine symbolische Reise durch den Baum: Beginnen Sie bei den Wurzeln. ... Stellen Sie sich vor, dass Sie der Baum sind und wie Sie mit den Wurzeln Wasser aufsaugen, um die Nährstoffe überallhin zu transportieren. Spüren Sie, wie das Leben in Ihnen pulsiert und wie Ihre Energie zunimmt. Lassen Sie diese Energie durch den ganzen Körper fließen, durch den Stamm in alle Äste und Zweige. Fühlen Sie die Verbindung mit dem Leben und spüren Sie, wie Sie ein Teil der Natur sind ... Und nun kehren Sie wieder in Ihren eigenen Körper zurück, lehnen Sie sich im Geiste noch eine Weile an den Stamm des alten Baumes, und denken Sie darüber nach, wie alles miteinander verbunden ist ... Jetzt öffnen Sie die Augen wieder, recken sich ein wenig und kehren erfrischt ins Hier und Jetzt zurück.



Positive Ausstrahlung (Venus Konjunktion Rad-Merkur)

04.09.2017 bis 14.09.2017

Die Gültigkeitsdauer dieses Transits ist nur kurz und sein Einfluss eher gering. Die größte Gefahr dieser Konstellation ist die Scheinharmonie: man ist bemüht um des lieben Friedens willen Dinge hinzunehmen, mit denen man unter normalen Umständen gar nicht einverstanden wäre. Dies führt unter anderem dazu, dass man leichter über den Tisch gezogen wird, weil man schlecht "Nein" sagen kann. Aus diesem Grunde sollten Sie sich in diesen Tagen von Geschäften jedweder Art zurückhalten. Gesundheitlich hat dieser Aspekt wenig Auswirkungen - es sei denn

man erachtet das Gefühl, sich jetzt besonders attraktiv zu finden, als positiv für unser gesamtes Wohlbefinden. Tatsächlich ist Ihre Wirkung auf andere in diesen Tagen größer als an anderen. Was Sie daraus machen, bleibt Ihnen überlassen ...

Folgende Aromaöle wirken jetzt positiv auf Ihre innere Balance:

Myrte. Dieses Öl hat eine sehr frische, reinigende Note und hilft, sich nicht zu sehr in den eigenen Standpunkten zu verstricken. Er zeigt klar das Für und Wider und fördert so konstruktive Kommunikation: Austausch wird möglich, weil man sich nicht von den eigenen Gefühlen fangen lässt. Mischen Sie Myrte mit Neroli und/oder Lavendel!

Rose. Es öffnet das Herz, vertreibt Kummer und Streit und weckt die Sinnlichkeit. Einer der edelsten Düfte, die wir kennen - und einer der kostbarsten! Gehen Sie sehr sparsam mit Rosenöl um - schon ein bis zwei Tropfen genügen, um das unvergleichliche Aroma zu entfalten!

Rosmarin. Rosmarin vertreibt die Müdigkeit und aktiviert unsere Durchsetzungskräfte - das ideale Öl, um nicht die eigenen Bedürfnisse inmitten aller Interessen aus den Augen zu verlieren. Rosmarin weckt die Bereitschaft, sich in der Welt zu engagieren, ohne sich in ihr zu verlieren. Rosmarin hat eine blutdrucksteigernde Wirkung und ist auch nicht für Schwangere oder Kinder geeignet!

Ylang Ylang. Das aphrodisierende Öl schlechthin von der "Blume der Blumen". Betörend, sinnlich, süß - diesem Duft kann sich keiner entziehen und jeden euphorisch stimmt. Genießen Sie dieses Öl am besten zu zweit - lassen Sie sich fallen: es wird seine Wirkung nicht verfehlen ... Mischen Sie fünf Tropfen Ylang-Ylang mit zwei Esslöffeln Jojoba-Öl für ein sinnliches Baderlebnis.

Jasmin. Dieses Öl lädt zu einer Reise in das Hier und Jetzt ein und erzeugt eine optimistische, vertrauensvolle Atmosphäre, in die man sich voll und ganz hineinfallen lassen kann, um sie zu genießen. Mischen Sie Jasmin mit Zitrusölen - das schafft Harmonie im ganzen Haus!



**Gehen Sie's an!
(Mars Sextil Rad-Aszendent)**

25.12.2016 bis 15.01.2017
11.06.2017 bis 05.07.2017
27.08.2017 bis 15.09.2017
12.09.2017 bis 06.10.2017

In diesen Tagen haben Sie genügend Power, um endlich die Dinge anzugehen, die Ihnen schon lange unter den Nägeln brennen, und die Sie vielleicht nicht gewagt haben zu tun. Sie verfügen jetzt über Ihr volles Aggressionspotenzial, wobei Aggression in ihrem positivsten Sinne verstanden werden muss: es ist unsere Fähigkeit, aktiv auf die Dinge zuzugehen, die uns interessieren. Wenn Sie also Situationen haben, in denen Sie schon lange auf der Stelle treten und nicht so recht weiterkommen, dann sollten Sie es jetzt noch einmal mit aller Kraft versuchen - sehr wahrscheinlich haben Sie jetzt den größten Erfolg damit. Aus gesundheitlicher Sicht könnten Sie diesen Elan nutzen, um sich bezüglich Ihrer körperlichen Fitness voranzubringen. Wahrscheinlich haben Sie jetzt viel mehr Spaß daran, sich sportlich zu betätigen als sonst, insbesondere wenn Sie sich dabei von selbst gesteckten Zielen motivieren lassen. Manchmal hilft es auch, sich in diesen Tagen mit anderen zusammensetzen, um sich spielerisch gegenseitig anzustacheln.



**Checken Sie Ihre Gesundheit!
(Merkur Sextil Rad-Aszendent)**

18.01.2017 bis 31.01.2017
30.01.2017 bis 07.02.2017
28.02.2017 bis 09.03.2017
23.06.2017 bis 01.07.2017
21.07.2017 bis 01.08.2017
30.07.2017 bis 26.08.2017
24.08.2017 bis 16.09.2017
15.09.2017 bis 24.09.2017

Formulieren Sie in diesen Tagen einmal, was Sie sich künftig zur Förderung Ihrer körperlichen Fitness und Ihrer seelischen Balance vorstellen könnten: Lassen Sie die Gedanken schweifen und betrachten Sie sich einmal nüchtern, aber wohl wollend selbst: Was könnten Sie sich Gutes tun? Wo sollten Sie besser auf Ihre Gesundheit achten? Wo ist es höchste Eisenbahn? Wo könnten Sie sich noch etwas Zeit lassen? Diese Zeit ist ideal um Pläne zu schmieden oder sich gründlich selbst zu befragen. Auch ein Gesundheitscheck käme jetzt infrage.



**Wahren Sie Distanz
(Venus im 10. Haus)**

15.09.2017 bis 12.10.2017

Wenn die Venus durch das zehnte Haus unseres Horoskops läuft, fühlen wir uns nicht selten mit unseren persönlichen Vorlieben im Widerspruch mit dem Zeitgeist. Möglicherweise haben wir sogar den Eindruck, die Gesellschaft mit ihren Spielregeln und Konventionen würde uns regelrecht daran hindern, unseren Neigungen nachzugehen und uns so zu geben, wie wir sind.

Die meisten beugen sich diesem Druck und versuchen die Erwartungen zu erfüllen, andere entwickeln eine Protesthaltung und versuchen gerade in dieser Zeit, sich betont anders zu geben, als es im Grunde erwartet wird. Sie sollten sich jedoch darüber im Klaren sein, dass beides letztlich dazu führt, dass Sie Ihre innere Mitte verlieren: Sie orientieren sich zu sehr an dem, was von Ihnen erwartet wird und was nicht. Diese Haltung kann in diesen Tagen regelrecht krank machen. Distanz ist das Schlüsselwort: Gehen Sie in die Defensive, beobachten Sie das Geschehen von außen und lassen Sie sich nicht involvieren. So können Sie stressfrei in dieser Zeit Ihre Eigenständigkeit bewahren, ohne den Kontakt zum öffentlichen Leben zu verlieren.



**Kommen Sie auf andere Gedanken
(Jupiter Quintil Rad-Merkur)**

03.11.2016 bis 07.01.2017

09.03.2017 bis 30.08.2017

17.09.2017 bis 21.10.2017

Erweitern Sie jetzt Ihren geistigen Horizont! In diesen Wochen sollten Sie nach Möglichkeit einen Urlaub einplanen, der auch Ihren geistigen Bedürfnissen entgegenkommt - also nicht nur Sonne und Strand, sondern auch Kunst und Kultur. Ihre Lust, sich auf neue Ideen einzulassen, hilft Ihnen jetzt auf andere Gedanken zu kommen und die Welt aus einer neuen Perspektive zu erfahren. Gesundheitlich ist diese Zeitphase ideal, um sich zu entspannen und so wieder zur Balance zwischen Innen und Außen zu finden.



**Machen Sie mal halblang!
(Sonne im 11. Haus)**

19.09.2017 bis 15.10.2017

Während des Laufes der Sonne durch das elfte Haus sollten Sie Ihre Nerven schonen: jetzt kann es passieren, dass die Anforderungen des Alltags überhand nehmen und Sie sich schnell überfordert fühlen, gerade weil Sie versuchen, jetzt Ihr Bestes zu geben. Menschen, die in verantwortungsvollen Positionen tätig sind, werden jetzt ganz besonders die Last dieser Verantwortung spüren - sie werden in einem fort darauf gestoßen, wie sehr es auf sie ankommt. Dies mag auf der einen Seite dem persönlichen Ehrgeiz schmeicheln, auf der anderen Seite kann sich der Erwartungsdruck in einem Maße steigern, dass man am liebsten davonlaufen möchte. Nicht selten schlägt sich dieser Stress in körperlichen Symptomen nieder, je nachdem wo Sie ihre Schwachstellen haben. Um diesem Dilemma vorzubeugen, sollten Sie sich in dieser Zeit nicht zu viel vornehmen. Planen Sie Ihre Schritte im Voraus, aber halten Sie sich so flexibel, dass Sie auf Eventualitäten angemessen reagieren können. Für Menschen, die leicht mit ihren Terminen ins Schleudern geraten, wäre ein Kurs in Zeitmanagement anzuraten: Hier lernen Sie Prioritäten zu setzen und sich konsequent und mit einem klaren Kopf, aber ohne sich nervlich aufzureiben auf Ihre Ziele zu bewegen.



**Das Gute kommt wieder
(Jupiter Trigon Rad-Mond)**

25.09.2017 bis 30.11.2017

Was wir Gutes anderen getan haben, das kommt irgendwann zu uns zurück. In diesen Wochen werden Sie die Erfahrung machen, dass sich frühere Großzügigkeit Ihrerseits bezahlt macht und nun Sie Unterstützung von anderen bekommen. Überhaupt haben Sie das Gefühl, Sie würden von den Ereignissen in Ihrem Leben regelrecht getragen - alles dürfte ziemlich reibungslos verlaufen. Probleme, die jetzt auftauchen, lösen Sie im Handumdrehen und im Einvernehmen mit allen beteiligten. Nutzen Sie daher diese Zeit, um sich selbst etwas Gutes zu tun und beziehen Sie Bekannte, Verwandte und Freunde mit ein. Frischen Sie z.B. Ihr soziales Engagement auf und geben Sie von dem Guten, das Ihnen widerfährt, wieder etwas an andere ab, die es weniger gut getroffen haben als Sie. Aus gesundheitlicher Sicht haben Sie ebenso nur Gutes zu erwarten.



**Machen Sie mal halblang!
(Merkur im 11. Haus)**

28.09.2017 bis 13.10.2017

Während des Laufes der Merkur durch das elfte Haus sollten Sie Ihre Nerven schonen: jetzt kann es passieren, dass die Anforderungen des Alltags überhand nehmen und Sie sich schnell überfordert fühlen, gerade weil Sie versuchen, jetzt Ihr Bestes zu geben. Menschen, die in verantwortungsvollen Positionen tätig sind, werden jetzt ganz besonders die Last dieser

Verantwortung spüren - sie werden in einem fort darauf gestoßen, wie sehr es auf sie ankommt. Dies mag auf der einen Seite dem persönlichen Ehrgeiz schmeicheln, auf der anderen Seite kann sich der Erwartungsdruck in einem Maße steigern, dass man am liebsten davonlaufen möchte. Nicht selten schlägt sich dieser Stress in körperlichen Symptomen nieder, je nachdem wo Sie ihre Schwachstellen haben. Um diesem Dilemma vorzubeugen, sollten Sie sich in dieser Zeit nicht zu viel vornehmen. Planen Sie Ihre Schritte im Voraus, aber halten Sie sich so flexibel, dass Sie auf Eventualitäten angemessen reagieren können. Für Menschen, die leicht mit ihren Terminen ins Schleudern geraten, wäre ein Kurs in Zeitmanagement anzuraten: Hier lernen Sie Prioritäten zu setzen und sich konsequent und mit einem klaren Kopf, aber ohne sich nervlich aufzureiben auf Ihre Ziele zu bewegen.



**Gehen Sie nicht auf Kollisionskurs!
(Mars Halbquadrat Rad-Aszendent)**

16.01.2017 bis 01.02.2017

05.02.2017 bis 22.02.2017

15.03.2017 bis 07.04.2017

30.04.2017 bis 18.05.2017

22.05.2017 bis 09.06.2017

27.07.2017 bis 20.08.2017

08.10.2017 bis 28.10.2017

"Übermut tut selten gut" - diesen zugegebenermaßen etwas altbacken klingenden Spruch aus dem Volksmund sollten Sie in diesen Tagen nichtsdestoweniger zu Herzen nehmen. Vielleicht fühlen Sie jetzt in sich den Drang, sich ein für alle Mal von Schwierigkeiten und Problemen zu befreien: Sie möchten gerne jetzt auf den Tisch hauen und Ihre Meinung

loswerden. Doch Vorsicht: Der Schuss kann leicht nach hinten losgehen. Für jede Attacke, die Sie gegen Ihre Umwelt erfahren, werden Sie im gleichen Maße einen Gegenschlag zu befürchten haben. Das raubt Ihnen auf Dauer die Kräfte und führt letztlich zu einer Verhärtung der Fronten. Gehen Sie deshalb auf einen gemäßigeren Kurs und geben Sie sich versöhnlich. Streit und Zank sollten Sie besser vermeiden, ebenso wie übermäßige körperliche Anstrengung. Wenn Sie nicht eh schon sportlich sind, sollten Sie in diesen Tagen auf körperliche Aktivitäten besser verzichten, selbst wenn Sie von sich den Eindruck haben, jetzt zu Höchstleistungen befähigt zu sein. Dieser Eindruck täuscht leider. Gehen Sie vorsichtig mit Ihren Ressourcen um und schonen Sie sich lieber.

Ihnen fehlt jetzt die innere Ruhe. Das liegt daran, dass Sie zu sehr darauf bedacht sind, äußerlich schnell voranzukommen. Doch ohne die innere Stärke werden Sie nichts von Dauer im Leben erreichen können. Deshalb liegt hier seine größte Herausforderung: sich auf sich selbst besinnen, die Augen schließen und den Bedürfnissen der Seele lauschen. Gut geeignet sind für Sie jetzt dynamische Formen der Innenschau, die bewusst den körperlichen Aspekt einbeziehen, zum Beispiel meditatives Laufen oder Tai Chi.

Auch wenn das Innehalten nicht zu Ihren grundsätzlichen Stärken jetzt zählen - gewöhnen Sie sich an, immer wieder eine Pause einzulegen, um über sich nachzudenken. Fragen Sie sich: Wie bin ich an diesen Punkt meines Lebens gekommen? Was mache ich hier gerade? Wohin wird mich das Leben führen, wenn ich so weiter mache? Und: Wohin will ich eigentlich gehen?



Holen Sie sich Unterstützung (Venus im 11. Haus)

12.10.2017 bis 01.11.2017

Während des Laufes der Venus durch das elfte Haus spüren Sie vielleicht besonders deutlich, dass Sie Ihr Leben nicht nur im Schatten anderer fristen wollen. Zugleich haben Sie möglicherweise Angst davor, diesem Wunsch Ausdruck zu verleihen, weil Sie keine geeigneten Rollen dazu haben. So geschieht es nicht selten, dass wir in diesem Dilemma hängen bleiben und darüber unsere innere Balance verlieren: Das, was wir haben, genügt uns nicht mehr und das, was wir nicht haben, scheint uns unerreichbar. Nutzen Sie daher diese Tage, um sich Motivation für eine Verbesserung Ihrer aktuellen Situation aus dem Kreis vertrauter Menschen zu suchen. Holen Sie sich Unterstützung, fragen Sie Freunde, Verwandte, Bekannte, was Sie jetzt tun können, um einen Schritt vorwärts im Leben zu kommen. Der Kontakt mit anderen Menschen wird Sie schnell Ihre eigene Einzigartigkeit erkennen lassen und zugleich den Weg ebnen, dieser Einzigartigkeit Raum zu geben, ohne Angst haben zu müssen, aus dem Rahmen zu fallen.



Schonen Sie sich (Merkur im 12. Haus)

13.10.2017 bis 25.10.2017

Wenn der Merkur durch das zwölfte Haus Ihres Horoskops wandert, fallen viele Menschen in ein Motivationsloch. Manche fühlen sich den Aufgaben, die an sie gestellt werden nicht

gewachsen, andere haben irgendwie die "Nase voll" und gehen allen Anforderungen aus dem Weg. Nur die handvoll Menschen, die sich völlig im Einklang mit ihrer Berufung befinden, werden voll und ganz auf ihre Kosten kommen unter dieser Zeitqualität: sie erleben jetzt die Früchte ihrer Bemühungen und haben die Gelegenheit, jetzt Profil zu zeigen. Sollten Sie jedoch zu der Gruppe Menschen gehören, die sich nichts sehnlicher wünschen als eine Auszeit - dann gönnen Sie sich diese jetzt am besten: Nehmen Sie Urlaub, machen Sie ein paar Tage blau und suchen Sie einfach das Weite. Optimal wäre es, wenn Sie jetzt ein paar Tage lang nichts tun müssten - gar nichts. Wenn Sie jedoch mit Nichtstun nichts anfangen könne, dann gönnen Sie sich jetzt wenigstens viel Ruhe und Entspannung und widmen Sie sich beispielsweise einem Hobby. Vom Standpunkt der Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele aus sind Sie ohnehin jetzt nicht in der Lage, wirklich Bahnbrechendes zu bewerkstelligen - sammeln Sie jetzt lieber Kräfte und warten Sie ab. Vermeiden Sie nach Möglichkeit in diesen Zeiten Alles, was Sie künstlich anregen soll: also zu viel Kaffee und Tee, Nikotin und Alkohol. Versuchen Sie so nah an Ihren Bedürfnissen zu leben, wie nur möglich.



**Schonen Sie sich
(Sonne im 12. Haus)**

15.10.2017 bis 04.11.2017

Wenn der Sonne durch das zwölfte Haus Ihres Horoskops wandert, fallen viele Menschen in ein Motivationsloch. Manche fühlen sich den Aufgaben, die an sie gestellt werden nicht gewachsen, andere haben irgendwie die "Nase voll" und gehen allen Anforderungen aus dem

Weg. Nur die handvoll Menschen, die sich völlig im Einklang mit ihrer Berufung befinden, werden voll und ganz auf ihre Kosten kommen unter dieser Zeitqualität: sie erleben jetzt die Früchte ihrer Bemühungen und haben die Gelegenheit, jetzt Profil zu zeigen. Sollten Sie jedoch zu der Gruppe Menschen gehören, die sich nichts sehnlicher wünschen als eine Auszeit - dann gönnen Sie sich diese jetzt am besten: Nehmen Sie Urlaub, machen Sie ein paar Tage blau und suchen Sie einfach das Weite - am besten verbringen Sie ein paar Tage am Meer. Optimal wäre es, wenn Sie jetzt ein paar Tage lang nichts tun müssten - gar nichts. Wenn Sie jedoch mit Nichtstun nichts anfangen könne, dann gönnen Sie sich jetzt wenigstens viel Ruhe und Entspannung und widmen Sie sich beispielsweise einem Hobby. Vom Standpunkt der Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele aus sind Sie ohnehin jetzt nicht in der Lage, wirklich Bahnbrechendes zu bewerkstelligen - sammeln Sie jetzt lieber Kräfte und warten Sie ab. Vermeiden Sie nach Möglichkeit in diesen Zeiten Alles, was Sie künstlich anregen soll: also zu viel Kaffee und Tee, Nikotin und Alkohol. Versuchen Sie so nah an Ihren Bedürfnissen zu leben, wie nur möglich.



**Bringen Sie sich kreativ ein
(Mars im 11. Haus)**

17.10.2017 bis 27.11.2017

Während des Laufes der Mars durch das elfte Haus ist Vorsicht angebracht: auf der einen Seite spüren Sie möglicherweise jetzt einen starken Auftrieb zur Darstellung Ihrer Persönlichkeit, andererseits fühlen Sie sich leicht missverstanden und reagieren entsprechend unbesonnen auf Kritik aus Ihrer Umwelt. Die

Neigung, sich zu schnell abgelehnt und sich zurückgesetzt zu fühlen, kann dazu führen, dass Aggressionen aufgebaut werden, die aber nicht an denjenigen ausgelassen werden, die sie verursacht haben, sondern an völlig Unbeteiligten. Angestaute Aggression kann sich plötzlich und ziemlich zerstörerisch entladen, ohne Rücksicht auf Verluste. Auch eine erhöhte Unfallgefahr besteht in dieser Zeit. Um die Kräfte jedoch kreativ zu nutzen, sollten Sie sich jetzt darauf besinnen, Ihre Durchsetzungskraft zu trainieren und sich fit dafür zu machen, sich kreativ einzubringen. Es ist wichtig, sich seiner Stärken bewusst zu sein, denn nur dies hilft einem, Kritik nicht als Angriff, sondern als Chance zur Verbesserung der eigenen Fähigkeiten zu erleben.



**Überlisten Sie sich!
(Merkur Konjunktion Rad-Aszendent)**

20.10.2017 bis 30.10.2017

Wenn Merkur über Ihren Aszendenten wandert, haben Sie jetzt gute Chancen, sich selbst auf die Schliche zu kommen und sich aus einer nüchternen Perspektive zu betrachten. Gerade jetzt haben Sie ein eher gemäßigtes Verhältnis zu Ihren grundlegenden Bedürfnissen und können sich überlegen, künftig auch mal andere Antworten zu geben und aus Gewohnheiten auszubrechen. Aus gesundheitlicher Sicht wäre dies eine gute Zeit, sich Gedanken über all die kleinen Laster zu machen, sei es hinsichtlich der Ernährung oder der eigenen Bewegungsfaulheit. Es ist jetzt leichter, sich selbst zu überlisten und neue Wege zu beschreiten.

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Es ist kein Geheimnis, dass man sich einfach seelisch ausgeglichener fühlt, wenn man regelmäßig für ausreichende Bewegung sorgt. Ausgedehnte Spaziergänge gehören jetzt ebenso in Ihr Fitness-Programm wie die morgendliche Gymnastik am offenen Fenster. Die richtige Ausrüstung, vom paßgenauen, gelenkschonenden Schuh bis hin zum atmungsaktiven Trainingsanzug, ist dabei mindestens ebenso wichtig wie die korrekte Technik. Schließlich soll Sport gesund erhalten und nicht schaden!

Treiben Sie Sport, um sich wohl und gesund zu fühlen, aber ohne Leistungsdruck. Dass Sie mit etwas Sport auch noch etwas für Ihre Attraktivität tun können, ist ein schöner Nebeneffekt - aber sollte sicher nicht Ihr Hauptbeweggrund sein. Sie müssen es niemandem recht machen und Sie brauchen sich auch niemandem zu beweisen. Trainieren Sie ruhig für sich alleine und konzentrieren Sie sich ganz auf sich selbst. Genießen Sie die Zeit mit Ihrem Körper als einen besonderen Moment, indem Sie Kraft für den Alltag tanken können!



**Nehmen Sie die Herausforderung an!
(Mars Quintil Rad-Sonne)**

10.01.2017 bis 31.01.2017

19.03.2017 bis 05.04.2017

02.04.2017 bis 24.04.2017

02.10.2017 bis 26.10.2017

23.10.2017 bis 11.11.2017

Nehmen Sie jetzt Herausforderungen an, vor denen Sie sich ein wenig gescheut haben, vielleicht weil Sie sich nicht stark genug gefühlt haben. Jetzt sind Sie es! Mut und Freude an Auseinandersetzung machen Sie fast

unschlagbar. Daher nutzen Sie diese Zeit, um Ihr Selbstbewusstsein zu pflegen. Auch in gesundheitlicher Hinsicht kann diese Phase den gewünschten Durchbruch bedeuten, z.B. bei Therapien, aber auch beim Erreichen von Trainingszielen.



Nehmen Sie kein Blatt vor den Mund!
(Merkur im 1. Haus)

25.10.2017 bis 14.11.2017

Wenn die Merkur durch das erste Haus Ihres Horoskops wandert, kommt Unruhe auf: wir werden uns bewusst, dass es viele Dinge gibt, die wir gerne mal loswerden würden. Anders ausgedrückt: Merkur flüstert Ihnen jetzt ein, wo Sie schon lange mal auf den Tisch hauen sollten und sich von der Bevormundung durch andere befreien sollten. Wer jetzt nicht Tacheles redet, der wird schnell merken, wie sich die Nervosität im ganzen Körper breit macht. Sie sind jetzt besonders dünnhäutig und leicht reizbar - und das kann ganz schnell zu Missverständnissen führen. Ein Wort ergibt das andere und schon haben Sie den Salat! So wichtig es auch ist, jetzt Klartext zu reden und sich Luft zu machen - behalten Sie einen kühlen Kopf und lassen Sie nicht einfach willkürlich den Dampf ab. Beziehen Sie Stellung - aber versuchen Sie niemanden zu verletzen. Dies schadet am Ende nur Ihnen selbst.



Werden Sie aktiv!
(Sonne Konjunktion Rad-Aszendent)

27.10.2017 bis 12.11.2017

In den Tagen, in denen die Sonne über Ihren Aszendenten wandert, haben Sie einen besonders guten Kontakt zu jenen Energiequellen, die Sie am Leben erhalten. Deutlicher als jetzt spüren Sie, was Sie wirklich brauchen, um sich mit sich selbst im Einklang zu fühlen. Nutzen Sie diese Tage, um diesen Energien einen Ausdruckskanal zu schaffen. Seien Sie kreativ und tun Sie Dinge, die Sie schon lange vorhatten, aber vielleicht weder Mut noch Muße dazu hatten. Jetzt dürfte es Ihnen im Handumdrehen gelingen.



Zeit für gute Vorsätze
(Merkur Trigon Rad-Sonne)

07.03.2017 bis 15.03.2017

22.05.2017 bis 31.05.2017

30.05.2017 bis 08.06.2017

23.09.2017 bis 01.10.2017

30.09.2017 bis 07.10.2017

28.10.2017 bis 07.11.2017

Diese Konstellation ist für gewöhnlich so schwach, dass die meisten Menschen diese Tage eher spurlos an sich vorübergehen lassen. Wer jedoch ein bisschen Sensibilität mit bringt, der wird in dieser Zeit spüren, wie ihm manches sehr viel leichter von der Hand geht und der Weg vom Wort zur Tat müheloser beschritten wird als sonst. Jetzt sollten Sie Versprechen einlösen oder sich selbst gute Vorsätze machen.



**Erfüllen Sie Ihr Bedürfnis nach größeren
Freiräumen
(Jupiter Konjunktion Rad-Aszendent)**

29.10.2017 bis 22.01.2018

Wenn Jupiter über Ihren Aszendenten wandert, haben Sie ein verstärktes Bedürfnis danach, sich genau so zu geben, wie Sie sind. Sie wollen sich nicht länger verstellen und wünschen sich genügend Raum, um Ihre Eigenart ausleben zu können. Dabei erweist es sich häufig so, dass genau in diesen Wochen die Chancen nach mehr Freiräumen am größten sind. Sie fühlen sich weitaus weniger belastet als sonst und nehmen die Dinge nicht mehr ganz so genau: Sie können sich selbst und auch anderen gegenüber großzügiger sein und sehen Ihre Rolle in der Welt zuversichtlicher als sonst. Es ist auch eine gute Zeit, um alten Streit zu begraben und sich wieder die Hand zu reichen. Aus gesundheitlicher Perspektive ist es eine Zeit, in der Sie gut beraten sind, sich vermehrt um Ihre körperlichen Bedürfnisse zu kümmern. Vielleicht ist jetzt die Zeit, sich endlich mal eine Auszeit zu gönnen und einen Urlaub zu planen. Dieser Urlaub sollte ruhig etwas aus dem Rahmen fallen und Ihre Lust auf Erweiterung des eigenen Horizontes befriedigen können.

Bewegung ist jetzt das A und O, um sich wirklich wohl in der eigenen Haut zu fühlen. Dabei gilt die Devise: Raus in die Natur, an die frische Luft! Die geschlossenen Räume eines Fitness-Studios, die beengende Atmosphäre einer Sauna oder das von allen Seiten begrenzende Karree eines Schwimmbades widersprechen Ihrem Bedürfnis nach ungehinderter Entfaltung: Sie wollen laufen, wohin die Füße Sie tragen, über sich nur den

Himmel, aufs Meer hinaus schwimmen können, wo nur der Horizont den Blick begrenzt. Suchen Sie sich Sportarten, in denen Sie sich körperlich in jeder Hinsicht entfalten können. Das müssen nicht unbedingt Mannschaftssportarten sein - im Gegenteil: je ungezwungener Sie Ihren körperlichen Bedürfnissen nachgehen können, ohne Rücksicht auf andere nehmen zu müssen, umso besser für Sie.

Die wahrscheinlich beste Sportart für diese Zeit ist das Reiten - aber nicht die Dressur, sondern das Reiten querfeldein, am besten im fliegenden Galopp über Felder und Wiesen. Aber auch das Skifahren, Skaten und Snowboarden sind geeignet: Hier ist jeder für sich und doch machen diese Sportarten in Gemeinschaft mit anderen am meisten Spaß - und den suchen Sie ohne Zweifel, egal für welche Form der körperlichen Betätigung Sie sich entscheiden werden.



**Träumen Sie nicht - leben Sie!
(Venus im 12. Haus)**

01.11.2017 bis 17.11.2017

Wenn der Venus durch das zwölfte Haus Ihres Horoskops wandert, erscheinen manche Ihrer Wünsche, Projekte und Vorhaben wie durch einen Softfilter verklärt. Das heißt: Sie wissen im Grunde schon genau, was Sie erreichen wollen, aber Sie haben wenig Motivation, vom Wort zur Tat zu kommen. Lieber hängen Sie Ihren Träumen nach, als den ersten Schritt zu unternehmen, diese zu verwirklichen. Wenn diese Zeitphase vorüber ist, haben Sie vielleicht das Gefühl, eine Chance verpasst zu haben - und genau dies ist es, was das innere Gleichgewicht gefährdet: diese verpassten Chancen häufen sich in uns an und werden über

kurz oder lang zu einem Katalog persönlicher Misserfolge, die uns bedrücken, weil sie unser Selbstverständnis infrage stellen. Nehmen Sie sich gerade jetzt Zeit, diese Träume und Wünsche auf ihre Realisierbarkeit zu überprüfen: Hierbei hat es sich bewährt, sich mit Freunden und Bekannten zusammen zu setzen und darüber auszutauschen. Gehen Sie also aus der passiven Träumerhaltung heraus und werden Sie aktiv! Auch wenn von Ihren Träumen im Filter der nüchternen Betrachtung nicht mehr viel übrig bleibt - es kann der Startschuss für eine neue Erfolgsstory in Ihrem Leben sein.



**Gehen Sie Streit aus dem Wege
(Merkur Quadrat Rad-Mond)**

27.01.2017 bis 03.02.2017

21.03.2017 bis 27.03.2017

05.06.2017 bis 12.06.2017

28.06.2017 bis 03.07.2017

05.07.2017 bis 11.07.2017

23.07.2017 bis 09.08.2017

17.08.2017 bis 19.09.2017

29.09.2017 bis 05.10.2017

08.10.2017 bis 14.10.2017

04.11.2017 bis 13.11.2017

Jetzt sollten Sie tunlichst Streitigkeiten aus dem Weg gehen. Selbst wenn Sie mit bester Absicht an ein Problem herangehen und eigentlich nur helfen wollen - es wird sich nicht für Sie auszahlen. Lassen Sie sich auch nicht dazu hinreißen, über andere zu lästern und glauben Sie auch keinen Gerüchten, denen Sie in diesen Tagen vielleicht begegnen. Was jetzt angesagt ist: Sich nicht einmischen und lieber vor der eigenen Haustüre kehren. Aus gesundheitlicher Perspektive ist dieser Aspekt jedoch völlig

harmlos - doch könnte dies die Gelegenheit sein, zu überprüfen, wie es mit der eigenen Fitness aussieht und gegebenenfalls sich an der Nase zu fassen und etwas zu unternehmen, z.B. die Essgewohnheiten umzustellen.

Folgendes Obst und Gemüse schafft Ausgleich:

Pflaume. Ob Zwetschge, Mirabelle, Renekloden - sie alle gehören zu den beliebtesten Früchten des Sommers. Und dazu besticht sie nicht nur durch Spitzenwerte an bestimmten Inhaltsstoffen, sondern überzeugt durch ihr Gesamtangebot an Vitaminen und Spurenelementen in perfekter Balance. Pflaumen sind nicht umsonst die idealen Begleiter für Diäten und ihr regelmäßiger Verzehr ist wie eine Rundum-Gesund-Kur für Leib und Seele: Essen Sie eine Woche lang jeden Tag 200 Gramm Pflaumen und nicht nur Pfunde schmelzen dahin, sondern auch Konzentrationsprobleme und nervöse Unruhe verfliegen.

Chicoree. Kaum ein anderes Gemüse ist solch ein echtes Heilgemüse wie der knackige Schikoree, der im Dunkeln gezüchtet wird und dessen Blätter deshalb bleich bleiben. Schikoree sorgt für beste Verwertung der Nahrung im Magen und ist ein Meister der Entgiftung im Darm. Der zart bittere Geschmack dieses Gemüse ergänzt sich im Übrigen hervorragend mit süßen Früchten: Probieren Sie doch mal einen Salat aus Schikoree Orangen und Äpfeln!

Erbsen. Sie sind ein vielfältiges und gesundes Gemüse: "Keine Küche ohne Erbsen!", wussten schon unsere Großmütter. 100 Gramm Erbsen versorgen uns mit zehnmal mehr Eiweiß als eine Bratwurst mit Pommes samt Sahnetorte zum Dessert. Dabei machen sie satt und geben uns eine gehörigen Portion des Nerven-Vitamins B1. Es ist deshalb kein Wunder, dass diese

Hülsenfrüchte im Sommer frisch auf den Tisch kommen sollten - und im Winter aus der Tiefkühltruhe.



Raffen Sie sich auf!
(Sonne im 1. Haus)

04.11.2017 bis 03.12.2017

Wenn die Sonne durch das erste Haus Ihres Horoskops wandert, stellt sie einen aktiven Kontakt zu Ihren ureigensten Bedürfnissen her. Die meisten Menschen fühlen sich jetzt besonders kraftvoll und manche könnten vermutlich jetzt Bäume ausreißen. Tatsächlich ist dies eine gute Phase, um Dinge endlich in Angriff zu nehmen, die man schon lange tun wollte und zu denen man sich nie wirklich aufraffen konnte. Insbesondere was die körperliche Fitness angeht, ist dies jetzt die ideale Zeit, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen - schnüren Sie jetzt Ihre Jogging-Schuhe, buchen Sie jetzt Ihren Aerobic-Kurs oder schnappen Sie sich jetzt Ihren Partner für eine Bergwanderung! Oder wollten Sie nicht das Rauchen aufhören? Lassen Sie keine Ausreden gelten und raffen Sie sich auf! Aber Vorsicht - überstürzen Sie nichts, wenn Sie aus einer Phase der Tatenlosigkeit kommen und bislang ihre körperlichen Bedürfnisse wenig wahrgenommen haben. Machen Sie sich in jedem Fall vor jeder körperlichen Anstrengung warm. Am besten Sie stellen sich einen Plan auf, nach dem Sie Schritt für Schritt vorgehen. Setzen Sie sich kleine, erreichbare Ziele - so halten Sie die Motivation aufrecht, auch wenn die Sonne das erste Haus wieder verlassen hat ...



Wenig Wirkung
(Sonne Trigon Rad-Sonne)

07.03.2017 bis 23.03.2017

26.04.2017 bis 09.05.2017

07.05.2017 bis 23.05.2017

09.09.2017 bis 25.09.2017

23.09.2017 bis 05.10.2017

08.11.2017 bis 24.11.2017

Diese Konstellation bedeutet maximal einen geringfügigen Zugewinn an Durchsetzungskraft. Manches kann jetzt besser gelingen als sonst. Ansonsten wird dieser Transit für sich genommen aller Wahrscheinlichkeit nach keine Wirkungen auf Ihr Leben zeitigen.



Tag der offenen Türe
(Venus Konjunktion Rad-Aszendent)

11.11.2017 bis 23.11.2017

Wenn Venus über Ihren Aszendenten wandert, haben Sie gewissermaßen "Tag der offenen Türe". Zwar ist dieser Transit nicht sonderlich lange gültig und auch nicht immer von besonderer Tragweite, doch werden Sie leicht feststellen, wie er einen insgesamt offeneren und ehrlicheren Umgang mit der Umwelt ermöglicht. Die Kehrseite dieser Konstellation besteht darin, dass Sie auch mit ungebetenen Gästen rechnen müssen: manch einer mag die Gelegenheit - willentlich oder nicht - nutzen, um sich Ihnen gegenüber distanzlos zu verhalten. Leider sind Sie heute auch empfindlicher gegenüber Kritik und zumeist weniger souverän im Umgang mit Menschen, die Ihnen nicht gewogen sind. Das seelische Gleichgewicht kann

dann ziemlich schnell aus der Balance geraten. Suchen Sie am besten in diesen Tagen verstärkt Kontakt mit guten Freunden und meiden Sie Konfliktzonen, so gut es geht. Sollte dennoch mal eine spitze Bemerkung fallen, atmen Sie tief durch und bemühen Sie sich darum, das Ganze positiv zu sehen.

Das Verhältnis zu Ihrem Körper ist jetzt von den Prinzipien der Ästhetik geprägt. Sie möchten jetzt eine gute Figur machen, denn Sie wissen: ein ansprechendes Äußeres kann manchmal Tür und Tor zu den Herzen anderer Menschen sein. Doch nicht nur auf Kosmetik und Dekoration kommt es jetzt an, auch Sport könnte Sie jetzt ein bisschen wehrhafter machen und ihre Durchsetzungskraft schulen: Sie müssen ja nicht gleich Mitglied einer Rugby-Mannschaft werden oder in den Ring steigen. Gehen Sie Squashen, Tennisspielen oder auch Golfen. Suchen Sie sich einen Trainingspartner und genießen Sie Stunden zu zweit im Fitnesscenter, unterbrechen Sie den sportlichen Teil mit Sauna, Solarium oder einem Multivitamin-Cocktail an der Bar. Ihr Herz schlägt nun für Sportarten, die man zu zweit machen kann, am besten nur zu zweit - und da steht allen voran das Tanzen, denn das funktioniert nur, wenn beide am selben Strang ziehen, nicht gegeneinander, sondern miteinander spielen.



Lassen Sie sich nicht entmutigen (Mars Sesquiquadrat Rad-Mond)

16.02.2017 bis 02.03.2017

17.04.2017 bis 07.05.2017

25.06.2017 bis 11.07.2017

18.07.2017 bis 03.08.2017

31.08.2017 bis 23.09.2017

21.10.2017 bis 06.11.2017

13.11.2017 bis 30.11.2017

Jetzt sollten Sie unter allen Umständen Streitgespräche und wichtige Diskussionen vermeiden - Sie fühlen sich viel zu schnell angegriffen, um besonnen reagieren zu können. Schneller als sonst fühlen Sie sich bedroht. Es ist schwer zu sagen, ob Sie sich jetzt besser mit Ängsten konfrontieren oder ihnen lieber aus dem Weg gehen sollten. In jedem Fall: Lassen Sie sich nicht entmutigen! Entscheiden Sie hier aus dem Bauch heraus und lassen Sie sich nicht bevormunden. Menschen, die unter Magenproblemen leiden, sollten jetzt verstärkt darauf achten, sich nicht zu viel zuzumuten. Versuchen Sie Ihre innere und äußere Abwehr zu stärken.

Dieses Obst und Gemüse stärkt Sie:

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 einen 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.



Erden Sie sich! (Merkur im 2. Haus)

14.11.2017 bis 23.01.2018

In den Tage, in denen die Merkur Ihr zweites Haus durchwandert, fühlen Sie sich wahrscheinlich wie in der Luft hängend: Ihnen fehlt der Bodenkontakt. Vielleicht fällt es Ihnen jetzt schwer, bei der Sache zu bleiben oder Sie

haben das Gefühl, die Orientierung zu verlieren. Jetzt hilft, sich gründlich zu erden und sich auf sich selbst zu besinnen. Am besten suchen Sie so oft es geht Orte in der Natur auf, strecken sich dort rücklings auf dem Boden aus und versuchen mit jeder Zelle Ihres Körpers die Erde unter sich zu spüren. Lassen Sie sich regelrecht in den Boden hineinsinken, spüren Sie, wie die Erde Sie trägt und Sie nicht fallen lässt. Geben Sie allen Stress und alle Sorgen des Alltags an den Boden ab. Diese kurze Übung, die Sie natürlich auch bei sich zu Hause auf dem Fußboden machen können, hilft Ihnen, sich wieder geschützt und geborgen zu fühlen. Dies ist eine wichtige Grundlage für Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden in diesen Tagen.



Ziehen Sie Grenzen (Venus im 1. Haus)

17.11.2017 bis 10.12.2017

Wenn die Venus durch das erste Haus Ihres Horoskops wandert, haben Sie die Chance in Balance zu kommen, indem Sie sich auf sich selbst und Ihre persönlichen Bedürfnisse konzentrieren. Wichtig dabei ist, dass Sie sich darauf konzentrieren, wo Ihre eigenen Bedürfnisse liegen und wo die der Umwelt beginnen. Versuchen Sie in dieser Phase beides nach Möglichkeit auseinander zu halten, denn es besteht allgemein die Tendenz, sich entweder die Interessen der anderen aufpressen zu lassen oder im Gegenteil andere zu Erfüllungsgehilfen der eigenen Wünsche zu machen. Fehlende Abgrenzung kann dazu führen, dass Sie Ihr inneres Gleichgewicht verlieren und Ihre allgemeine Körperabwehr geschwächt wird. Für das allgemeine Wohlempfinden empfiehlt sich daher, diese zu stärken: Saunagänge können

hier ebenso helfen wie ausreichend Bewegung an der frischen Luft. Achten Sie in dieser Phase auch auf Ihren Blutzuckerspiegel und trinken Sie ausreichend!



**Bleiben Sie auf der Seite der Vernunft
(Mars Quadrat Rad-Sonne)**

24.12.2016 bis 09.01.2017

20.02.2017 bis 12.03.2017

26.04.2017 bis 14.05.2017

10.09.2017 bis 29.09.2017

18.11.2017 bis 12.12.2017

Die Tage dieses Transits werden für Sie möglicherweise richtig anstrengend: Sie fühlen sich seelisch, körperlich und geistige angespannt und kommen nicht zur Ruhe. Misstimmungen, die lange vor sich hin gärten, können jetzt zu Streits auswachsen, Unzufriedenheit in Aggression umschlagen. Angriffe und Kritik von allen Seiten - doch keine Angst: Zugleich verfügen Sie über genügend Power, um sich diesen Auseinandersetzungen zu stellen. Nur dürfen Sie jetzt nicht den Kopf in den Sand stecken, sondern müssen Mut beweisen und sich den Kritikern und den Gegnern stellen. Ziegen Sie sich dabei unbedingt auch von Ihrer verständnisvollen Seite und geben Sie sich selbstkritisch - sonst verhärten sich die Fronten und es kommt zum Eklat. Bleiben Sie auf der Seite der Vernunft, lassen Sie sich aber nicht alles gefallen. Wenn Sie sich jetzt nicht angemessen zur Wehr setzen, können falsche Behauptungen und ungerechtes Verhalten Sie später wieder einholen. Auch in körperlicher Hinsicht sollten Sie jetzt eher Vorsicht walten lassen. Es ist vielleicht nicht der richtige Moment, um eine Therapie zu forcieren. Sportliche Betätigung und körperliche

Anstrengungen sollten jetzt eher nur in Maßen erfolgen, und auch nur dann, wenn Sie ohnehin regelmäßig Sport treiben und über eine gute Kondition verfügen.

Diese Heilsteine können jetzt helfen:

Chalkopyrit. Der Chalkopyrit weckt den natürlichen Forschergeist in uns. Er macht mutig und verleiht Kraft, neue Horizonte zu erobern. Zugleich verleiht er die nötige Besonnenheit und Wachheit, um sich in unbekanntem Situationen zurechtzufinden. Dieser Stein besitzt so viel Energie, dass Sie ihn zunächst nicht direkt am Körper tragen sollten.

Citrin. Citrin bringt das Innere nach außen und aktiviert die Sinne. Er unterstützt Sie in Ihrem Wunsch, neue Wege zu gehen. Zugleich aber hilft er, neue Erfahrungen zu verstehen und von ihnen zu lernen.

Eisenkiesel. Eisenkiesel sind durch Eisenoxid rot gefärbte Quarze und bilden kleine Kristalle. Mit seiner Unterstützung ist es leicht, "bei der Stange" zu bleiben und die eigenen Kräfte sinnvoll einzusetzen und nicht gleich am zu Beginn zu verbrauchen.

Feueropal. Dieser Stein weckt die Lebensgeister! Er entfacht das Feuer der Begeisterung, macht fröhlich und spontan, indem er hilft, den Gefühlen freien Lauf zu geben. Ideen kommen wie von selbst und Entscheidungen werden ohne Zögern getroffen. Der Feueropal ist ein sehr stark und schnell wirkender Stein - er sollte nur wenige Minuten am Körper getragen werden

Mookait. Der Mookait verbindet Tatkraft mit innerer Ruhe. Wann immer Sie sich auf die Suche nach neuen Erfahrungen machen, wird dieser Stein Ihnen helfen, nicht nur mit Mut voranzuschreiten, sondern das Erlebte gut zu verarbeiten. Wählen Sie diesen Stein nur dann, wenn er eine klare rot-gelbe Maserung aufweist.



Leugnen Sie Ihre Gefühle nicht (Sonne Quadrat Rad-Mond)

04.01.2017 bis 14.01.2017

03.04.2017 bis 14.04.2017

18.05.2017 bis 01.06.2017

06.07.2017 bis 16.07.2017

21.07.2017 bis 01.08.2017

20.08.2017 bis 03.09.2017

22.09.2017 bis 02.10.2017

07.10.2017 bis 17.10.2017

19.11.2017 bis 02.12.2017

In diesen Tagen besteht die Gefahr, an den eigenen Gefühlen vorbei zu handeln. Vielleicht neigen Sie jetzt dazu, sich völlig anders zu geben, als Sie sich eigentlich fühlen. Das kostet Energie! Zwar ist dieser Transit aus gesundheitlicher Sicht nicht besonders dramatisch, doch kann der innere Stress, der sich aus diesem Gefühl fehlender Einheit zwischen Fühlen und Handeln, bereits bestehende gesundheitliche Probleme verstärken - insbesondere Menschen mit Magenproblemen sollten jetzt aufpassen. Dieser Transit fordert Sie daher zu uneingeschränkter Ehrlichkeit sich selbst gegenüber auf. Verleugnen Sie nicht länger, wie es Ihnen wirklich geht - schaffen Sie Klarheit vor sich selbst! Vermeiden Sie jedoch Auseinandersetzungen: das ist keine gute Zeit, um einen Streit vom Zaun zu brechen - nutzen Sie diese Zeit eher für sich selbst.

Obst und Gemüse für diese Zeit:

Orange. Im lichtarmen und nasskalten Winter bringen sie den Sommer in unsere Herzen zurück: die Orangen. Doch auch die Inhaltsstoffe haben es in sich: Kein Geheimnis ist der Reichtum an Vitamin C, das uns im

Winter gegen Infektionen fit hält. Doch auch in allen anderen Jahreszeiten steht uns die Orange als bewährter Helfer gegen Müdigkeit und Schlappeheit. Orangen regen den Geist an und fördern die Konzentration - und nicht zuletzt bringen sie über den Hormonhaushalt wieder Feuer in sein Liebesleben.

Papaya. Noch vor wenigen Jahren ein echter Exot auf unseren Märkten, kennt heute fast jeder diese orangene Frucht mit den schwarzen, perlenartigen Kernen im Inneren. Die Papaya schmeckt nicht nur herrlich süß, sondern kurbeln auch den Eiweißstoffwechsel in unserem Körper an. So wirken Papayas regelmäßig verzehrt wie eine Frischekur von innen. Darüber hinaus halten sie Herz und Kreislauf in Schuss. Ob als Beilage, im Obstsalat oder einfach zwischendurch - die Papaya ist eine Königin unter den Früchten!

Tomate. Welches Gemüse könnte die Sonne in unser Herz besser bringen als die feuerrote Tomate? Die Tomate speichert die ganze Kraft des sonnigen, warmen Süden in sich und nicht umsonst ist es das Lieblingsgemüse der Italiener, die herrlich fruchtige Soßen für ihre Pasta daraus zaubern. Doch auch für das Wohlbefinden sorgt dieses Fruchtgemüse: Wer viel Tomaten isst, kräftigt sein Herz und tut seinem Kreislauf nur Gutes.

Olive. Von den Speisekarten der Mittelmeerländer ist sie nicht mehr wegzudenken: die Olive. Diese ölreiche Frucht mag es gerne warm, sonnig und vor allen Dingen frostfrei. Ob schwarz oder grün, mit oder ohne Füllung, ob in Salz oder Essig eingelegt oder pur - Oliven sind eine echte Delikatesse. Olivenöl - am besten nur das kaltgepresste - verfeinert jeden Salat. Bekannt ist, dass Oliven das Herz kräftigen und Entzündungen im Körper lindern können.



**Zeit für tröstende Worte
(Venus Trigon Rad-Sonne)**

19.01.2017 bis 07.02.2017
 30.03.2017 bis 03.05.2017
 12.06.2017 bis 24.06.2017
 23.06.2017 bis 07.07.2017
 04.10.2017 bis 16.10.2017
 15.10.2017 bis 24.10.2017
 20.11.2017 bis 03.12.2017

Vielleicht sind Sie heute begegnungsoffener als sonst, vielleicht sind Sie interessierter Ihren Mitmenschen gegenüber und finden häufiger ein tröstendes Wort und ein offenes Ohr für die Probleme in Ihrer Umwelt. Doch insgesamt wird dieser Transit kaum Spuren in Ihrem Leben hinterlassen. Genießen Sie diese Tage, aber erwarten Sie nicht, dass sich jetzt Großartiges bewegt.



**Vorsicht vor falscher Selbsteinschätzung!
(Merkur Halbquadrat Rad-Aszendent)**

01.01.2017 bis 17.01.2017
 10.02.2017 bis 20.02.2017
 09.03.2017 bis 15.03.2017
 17.03.2017 bis 23.03.2017
 06.04.2017 bis 14.04.2017
 20.05.2017 bis 01.06.2017
 10.06.2017 bis 16.06.2017
 17.06.2017 bis 23.06.2017
 08.07.2017 bis 18.07.2017
 25.09.2017 bis 02.10.2017
 21.11.2017 bis 13.12.2017

Vorsicht! Dieser Transit hat es in sich. Viele neigen in diesen Tagen dazu, sich zu

überschätzen, weil sie glauben, Ihrem Körper mehr abverlangen zu können als es seine Kondition erlaubt. Tatsächlich herrscht Unvernunft bei der Selbsteinschätzung - daher sollten Sie in diesen Tagen nichts körperlich Anstrengendes vorhaben oder sich besser sogar eher ein wenig zurückziehen. Lassen Sie sich insbesondere nicht auf Wettkämpfe oder noch so harmlos gemeintes Kräfteressen ein - Sie ziehen den Kürzeren.

Wie zu keiner anderen Zeit, sollte Ihnen jetzt der Zusammenhang zwischen Körper und Seele so bewusst sein. Insbesondere bei Krankheiten sollten Sie verstehen, dass sich dahinter nicht selten ein innerer Konflikt verbirgt. Ob es sich um einen einfachen Schnupfen handelt oder sie sich die Hand verstaucht - suchen Sie nach einer Botschaft hinter dem Symptom. Aber steigen Sie sich nicht zu sehr hinein: Das dient nicht gerade dem seelischen Gleichgewicht! Aus diesem Grund sollten Sie sich hin wieder folgende Fragen stellen:

Was ist der Grund für meine aktuelle Befindlichkeit? Warum geht es mir so gut/schlecht/mittelprächtigt in meinem Leben? Welches inneres Bedürfnis drückt sich dahinter aus? Und vor allen Dingen: Gehe ich noch meinen eigenen Weg oder bin ich ununterbrochen darauf bedacht, es allen Menschen recht zu machen?



**Seelisch stabil
(Saturn Sextil Rad-Mond)**

22.11.2016 bis 03.03.2017

10.03.2017 bis 04.05.2017

11.05.2017 bis 23.11.2017

26.11.2017 bis Ende des Zeitraums

Dieser Aspekt fordert Sie auf, sich stärker sozial zu engagieren und Ihre soziale Verantwortung noch besser in Ihre Lebensgestaltung zu integrieren. Jetzt haben Sie vielleicht besonders interessante Chancen, um beruflich weiterzukommen oder Sie erhalten Anerkennung für Ihre Leistungen. Doch es ist keine Zeit, um sich auf den Lorbeeren auszuruhen - im Gegenteil: neue Verantwortungen warten auf Sie und neue Aufgaben wollen bewältigt werden. Interessanterweise können Sie diese Herausforderungen in dieser Zeit mit einer gewissen Gelassenheit annehmen: Sie fühlen sich stark genug und sind es auch. Sie sind seelisch sehr stabil und dies drückt sich auch in Ihrer Persönlichkeit aus. Was Sie jetzt anpacken und auf lange Sicht planen, hat große Aussichten, Ihr Ansehen zu festigen und Ihren Erfolg zu mehren.



**Backen Sie jetzt eher kleine Brötchen
(Mars im 12. Haus)**

27.11.2017 bis 29.12.2017

Wenn der Mars durch das zwölfte Haus Ihres Horoskops wandert, kommt es ganz darauf an, wie Ihr Mars allgemein im Horoskop gestellt ist. Steht er stark, kann es Ihnen passieren, dass Sie jetzt Ihre Energien eher richtungslos

verstreuen, vieles beginnen, aber nichts wirklich mit dem Herzen tun und so keine wirklichen Erfolge erzielen. Sie fühlen sich wie ein Kämpfer im Nebel - ohne klares Ziel, auf das er sich stürzen könnte. Steht Ihr Mars hingegen schwach im Horoskop, dann werden Sie sich jetzt eher geschwächt fühlen und den Eindruck gewinnen, gar nicht richtig in Gänge zu kommen - es fehlt Ihnen an klarer Motivation und Sie neigen dazu in passiver Haltung zu verharren. Vielleicht fühlen Sie sich sogar regelrecht gelähmt in der Durchsetzung Ihrer Bedürfnisse. Auf psychosomatischer Ebene sind Erkrankungen auf der Basis einer geschwächten Immunabwehr nicht selten: sie spiegeln das Empfinden mangelhafter Verteidigung und Schutzlosigkeit in dieser Zeit. Machen Sie sich daher fit und sorgen Sie dafür, dass Sie den Überblick nicht verlieren. Gehen Sie in kleinen, aber geplanten Schritten vorwärts - backen Sie jetzt eher kleine Brötchen. So können Sie einer Energieverschwendung vorbeugen.



**Emotional instabil
(Venus Quadrat Rad-Mond)**

19.05.2017 bis 31.05.2017

02.07.2017 bis 14.07.2017

12.08.2017 bis 21.08.2017

25.08.2017 bis 03.09.2017

17.09.2017 bis 29.09.2017

13.10.2017 bis 22.10.2017

25.10.2017 bis 03.11.2017

29.11.2017 bis 10.12.2017

Wahrscheinlich fühlen Sie sich in diesen Tagen unsicher, was Ihre Gefühle angehen. Zweifel können Ihre Stimmung prägen und vielleicht haben Sie das Gefühl, Sie könnten sich selbst nicht über den Weg trauen. Möglicherweise

fühlen Sie sich auch nicht wirklich aufgehoben in dieser Welt, haben das Gefühl, emotional zu kurz zu kommen und fühlen sich ungeliebt. Doch ist alles halb so wild: Diese Phase ist ja nur von kurzer Dauer und lässt sich leicht überbrücken, indem Sie sich jetzt etwas Gutes tun. Gönnen Sie sich ein wenig Luxus und lassen Sie den Alltag von sich abprallen. Gehen Sie am besten gar nicht erst auf Ihre Stimmungslage ein, sondern streicheln Sie Ihre Seele mit wohltuenden Bädern, einer Massage oder anderen leiblichen Genüssen.

Dieses Obst und Gemüse stärkt Ihr Wohlbefinden jetzt:

Aprikosen. Alle lieben sie - ob Jung oder Alt: die zarten, weichen Früchtchen mit dem süßen, frischen Geschmack. Unter ihrer samtigen Haut verbirgt sich mit dem hohen Anteil an Karotenen eine wahre Verjüngungskur für unsere Zellen: Aprikosen stoppen den Alterungsprozess! Niazin hilft gegen Stresssymptome, Folsäure kurbelt das Zellwachstum an und Pantothenensäure sorgt für schöne Haut, glänzendes Haar und feste Fingernägel. Ihr hoher Gehalt an Kupfer und Kobalt machen die Wangen frisch und rosig. Ein wahres Multitalent also!

Kirschen. Wem läuft beim Anblick dieser Früchtchen nicht das Wasser im Munde zusammen? Ob tiefrote Süßkirschen oder die etwas helleren Sauerkirschen - kaum jemand, der sich diesem unwiderstehlichen Genuss entziehen würde. Am besten munden sie frisch vom Stiel gezupft - und gesund sind sie alle Mal: sie stärken das Immunsystem und kräftigen das Bindegewebe. Eine Kirschkur - jeden Tag ein Pfund Kirschen und das eine Wiche lang - entgiftet den Körper und wird zu einer regelrechten Schönheitskur für eine strahlende, junge Haut.

Mango. Ihr Geschmack ist von unvergleichlicher tropischer Süße: die Mango. Dabei zeigt sich dieser Exot auch aus gesundheitlicher Sicht als Volltreffer: Schon eine einzige Frucht kann den gesamten Stoffwechsel auf Vordermann bringen! Weil Mangos viel Niazin und Pantothenensäure enthalten, sorgen sie für schöne Haut und gesundes Haar. Die Kombination von Vitamin A, C und E tut ihr Übriges: sie vitalisiert den gesamten Organismus. Kleiner Tipp: leicht gekühlt schmeckt eine Mango sogar noch besser.

Brokkoli. Broccoli - das ist die hübsche Schwester des Blumenkohl. Die filigranen grünen Röschen sind nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund: Broccoli gilt als eines der besten Anti-Stress-Gemüse, nicht zuletzt wegen seines sehr hohen Gehaltes an Magnesium. Wer also unter Leistungsdruck steht oder allgemein Konflikte mit sich herumschleppt, dem sei dieses Gemüse auf den Speiseplan verordnet. Damit nicht genug: Broccoli stärkt das Immunsystem und dient dem Schutz aller Schleimhäute in unserem Körper. Also: Nur Gutes ist von diesem sonnenverwöhnten Grüngemüse zu erwarten. Ein solch edles Gewächs verlangt nach einer besonders sanften Behandlung: Garen Sie Brokkoli nur kurz - dämpfen Sie die zarten Blütenknospen höchstens 15 Minuten.



**Lieber abwarten
(Merkur Sesquiquadrat Rad-Merkur)**

31.12.2016 bis 19.01.2017
 26.01.2017 bis 01.02.2017
 15.02.2017 bis 21.02.2017
 05.03.2017 bis 09.03.2017
 13.03.2017 bis 17.03.2017
 26.05.2017 bis 02.06.2017
 21.06.2017 bis 24.06.2017
 29.09.2017 bis 03.10.2017
 25.10.2017 bis 31.10.2017
 30.11.2017 bis 06.12.2017

Dieser Transit hat im Grunde keine weitreichende Bedeutung für Ihr Wohlbefinden. In diesen Tagen fühlen Sie sich vielleicht geistig etwas stärker angespannt als sonst und vielleicht leiden Sie unter einer diffusen Nervosität, die jedoch kaum der Rede wert sein dürfte. Weitaus wahrscheinlicher ist, dass Sie nicht allzu viel von dieser Konstellation mitbekommen werden.

Diese Räucherung kann helfen:

2 TL Benzoe Sumatra. Ein bisschen wie Schokolade duftet das Harz der Sumatra Benzoe. Und ähnlich entspannend und ausgleichend wirkt es auch auf das Gemüt: Es umgibt uns mit einer schützende Hülle der Geborgenheit.

2 TL Opoponax. Der Duft von Opoponax erinnert an Wald und frische Erde. Es wirkt stark erdend, reinigt den Geist und hilft der verletzlischen Seele der Jungfrau, sich zu heilen und sich wieder auf sich selbst zu besinnen.

1 TL Myrte. Myrte wurde schon immer zur Unterstützung geistiger Klarheit und Reinheit entzündet. Sie stärkt die Aufmerksamkeit und ermöglicht den entspannten Blick auf das Detail.

1 TL Styraxbalsam. Styrax, der "flüssige Bernstein", wird zum Räuchern in Form von mit Balsam getränkter Holzkohle angeboten. Es duftet angenehm lieblich und schafft eine zärtliche, sehr sensible Atmosphäre. Es vertreibt negative Gedanken und löst seelische Spannungen.

0,5 TL Beifuß. Beifuß, gehört zu den heiligen Kräutern und wurde schon früh in der Volksmedizin eingesetzt. Es verbrennt mit einem würzigen, krautigen Duft, der nicht nur alles Böse bannen soll, sondern auch Hellsichtigkeit fördert.

0,5 TL Eisenkraut. Eisenkraut - ebenfalls in vielen Kulturen Europas ein heiliges Kraut - wurden magische Kräfte nachgesagt. Einige behaupteten sogar, es könne alle Krankheiten heilen. Sein frischer, zitroniger Duft reinigt den Geist und sorgt für Schutz.



**Machen Sie den entscheidenden Schritt!
(Mars Quintil Rad-Merkur)**

12.02.2017 bis 27.02.2017
 23.04.2017 bis 03.05.2017
 08.05.2017 bis 23.05.2017
 10.11.2017 bis 26.11.2017
 02.12.2017 bis 13.12.2017

In diesen Tagen sind Sie besonders energisch, und zwar im positivsten Sinne. Jetzt wäre es an der Zeit, Pläne in die Tat umzusetzen, die Sie vielleicht schon lange vor sich her geschoben haben. Trauen Sie sich jetzt, den entscheidenden Schritt zu tun! Sie werden es nicht bereuen. Auch in Diskussionen und überhaupt in Wettkämpfen spielen Sie in der oberen Liga. Nutzen Sie deshalb diese Tage auch, um Ihre Ansichten unmissverständlich zum Ausdruck zu bringen.



**Vom Wort zur Tat
(Sonne Trigon Rad-Merkur)**

01.04.2017 bis 12.04.2017
 22.05.2017 bis 29.05.2017
 02.06.2017 bis 12.06.2017
 05.10.2017 bis 15.10.2017
 18.10.2017 bis 25.10.2017
 03.12.2017 bis 14.12.2017

Dieser Transit hat keine sonderliche Tragweite, doch wer ihn nützen möchte und spürbar von ihm profitieren will, der sollte sich schon im Vorfeld überlegt haben, was er in diesen Tagen macht, denn: Jetzt haben Sie sehr gute Chancen, Geplantes in die Tat umzusetzen. Manches geht jetzt einfach leichter von der Hand als sonst.



**Befreien Sie sich von Giften
(Sonne im 2. Haus)**

03.12.2017 bis 07.01.2018

In den Tage, in denen die Sonne Ihr zweites Haus durchwandert, sollten Sie sich unbedingt für eine Entschlackungskur Zeit nehmen: jetzt ist der richtige Augenblick, den Körper von Giften und Abfällen zu befreien. Nehmen Sie sich dazu eine Woche Zeit - Sie werden sehen: Wohlbefinden und Spannkraft steigen. Überflüssige Pfunde schwinden, der Bauch nimmt ab. Die Haut wird straffer und schöner, Haare und Fingernägel wachsen kräftig nach. Das Immunsystem wird gestärkt. Dadurch kann Krankheiten vorgebeugt werden. Zunächst ist es wichtig, dass die äußeren Bedingungen stimmen: vermeiden Sie zu große

Anstrengungen und körperliche Belastungen, sondern halten Sie sich maßvoll in Bewegung, z.B. durch regelmäßiges Spaziergehen. Vermeiden Sie auch Stress und andere psychische Belastungen - sorgen Sie dafür, dass Sie sich ganz auf sich selbst konzentrieren können. Zur Entschlackung machen Sie beispielsweise eine Molke-Trink-Kur. Schon die antiken Ärzte wussten um die Kraft der Molke, den Darm zu "entgiften", seine Funktionen anzuregen und vom Darm aus die Leber zu entlasten. Bekannt waren auch Beziehungen, die zwischen Darm, Leber und Haut bestehen. Auch eine Brennnessel-Kur ist empfehlenswert, entweder als Saft oder Tee. Und zum Schluss: Tun Sie sich etwas Gutes und begeben Sie sich in die Hände eines erfahrenen Masseurs!



**Aktiv und vital
(Mars Trigon Rad-Mond)**

06.03.2017 bis 24.03.2017
 25.03.2017 bis 08.04.2017
 31.05.2017 bis 21.06.2017
 04.12.2017 bis 27.12.2017

Eine angenehme Phase voll gesteigerter Aktivität und Vitalität. Fitness und Sport machen jetzt besonders Spaß und werden vor allen Dingen für das seelische Wohl als positiver Einfluss wahrgenommen. Was auch immer Sie jetzt tun - es scheint Ihnen innerlich Kraft zu geben und zu Ihrem allgemeinen Wohlbefinden beizutragen. Viele Therapieformen und Heilmethoden haben jetzt eine besonders gute Aussicht auf Erfolg. Es ist deshalb eine gute Phase, um sich z.B. in eine Behandlung zu begeben.



**Bleiben Sie souverän!
(Jupiter Quadrat Rad-Merkur)**

04.12.2017 bis 05.02.2018

Jetzt sollten Sie am besten keine wichtigen Entscheidungen treffen - zu groß ist die Gefahr, dass Sie die Situation falsch einschätzen und eventuell Opfer von falschen Versprechungen werden. Glauben Sie jetzt auch nicht alles, was man Ihnen sagt! Lassen Sie sich auf keinen Fall in irgendwelche Intrigen oder Lästereien hineinziehen, sondern bleiben Sie souverän außen vor. Fatal könnte es sich auswirken, wenn Sie jetzt für einen anderen Menschen lügen oder selbst aus Angst vor Konsequenzen die Unwahrheit sagen - es kommt gewiss ans Tageslicht und wird noch weitaus unangenehmere Folgen zeitigen als die Wahrheit. Bleiben Sie am besten in dieser Phase auf dem Boden der Tatsachen und überschätzen Sie sich nicht. Achten Sie vermehrt auf Ihre körperliche Koordination und muten Sie sich jetzt gesundheitlich nicht zu viel zu - es zahlt sich nicht aus.

Diese Räuchermischung schafft Ausgleich:

2 TL Weihrauch. Weihrauch ist eines der bedeutendsten und heiligsten Räucherwerke. Sein erhabener Duft umfasst das gesamte Spektrum des menschlichen Seins - vom körperlichen bis hin zum spirituellen Aspekt.

1 TL Myrre. Der Duft der Myrre ist herb/scharf und stark harzig. Sie verleiht der Räuchermischung eine stimulierende und zugleich Gedanken klärende Grundlage.

1 TL Zedernholz. Warm und würzig duftete das Zedernholz in dieser Mischung und verleiht ihr eine erdende Komponente. Es stärkt und harmonisiert das Gemüt und steht für Wohlstand und Ansehen.

1 TL Salbei. Salbei verbrennt mit einem sehr aromatischen Geruch, der die Seele reinigt. Wo Kräfte fehlen und man sich ausgelaugt fühlt, gibt er sie zurück.

1 TL Kalmus. Der bittere Geruch des Kalmus hilft beim Abbau von Stress und wirkt sogar leicht erotisierend.

0,5 TL Lorbeer. Lorbeer steht für Ruhm und Ehre, und so erzeugt er in dieser Mischung einen visionären Blick auf die Wege zu Glück und Erfolg im eigenen Leben.



**Gründlich, aber nicht schnell
(Saturn Sesquiquadrat Rad-Merkur)**

04.12.2017 bis 05.02.2018

In den Wochen dieses Aspekts werden Sie vielleicht den Eindruck gewinnen, Ihr körperlicher und geistiger Spielraum sei erheblich eingeschränkt, Möglicherweise fällt in diesen Zeitraum auch eine Krankheit oder Sie fühlen sich ziemlich geschwächt. Zumindest werden Sie nicht gerade das Gefühl haben, jetzt Bäume ausreißen zu können. Alles schleppt sich eher dahin und immer wenn Sie glauben, Sie hätten Ihre Arbeit bereits erledigt, taucht der nächste zu bewältigende Berg auf. Jetzt wäre es an der Zeit, sich genau zu überlegen, wie Sie Ihre Effizienz steigern, und zwar nicht, indem Sie die Dinge schneller erledigen, sondern gründlicher und besser geplant. Lernen Sie jetzt, mit Ihren Ressourcen geschickter umzugehen und sich nicht allzu sehr auszupowern.

Diese Räucherung kann Ihnen jetzt Unterstützung geben:

2 TL Weihrauch. Weihrauch ist eines der bedeutendsten und heiligsten Räucherwerke. Sein erhabener Duft umfasst das gesamte Spektrum des menschlichen Seins - vom körperlichen bis hin zum spirituellen Aspekt.

1 TL Myrre. Der Duft der Myrre ist herb/scharf und stark harzig. Sie verleiht der Räuchermischung eine stimulierende und zugleich Gedanken klärende Grundlage.

1 TL Zedernholz. Warm und würzig duftete das Zedernholz in dieser Mischung und verleiht ihr eine erdende Komponente. Es stärkt und harmonisiert das Gemüt und steht für Wohlstand und Ansehen.

1 TL Burgunderharz. Dieses Harz wird aus einer Fichtenart gewonnen und duftet entsprechend nach Tannenwald bei Verbrennen. Es stärkt und klärt die Seele.

1 TL Kalmus. Der bittere Geruch des Kalmus hilft beim Abbau von Stress und wirkt sogar leicht erotisierend. In dieser Mischung steht er für den ehrgeizigen Aspekt des Steinbock.

1 TL Wacholderbeere. Wacholder galt schon immer als besonders mächtiges Schutzkraut gegen alles Böse. Sein intensiver Duft befreit von allen negativen Gedanken und reinigt das Innere wie das Äußere.



**Machen Sie sich frei!
(Jupiter im 1. Haus)**

05.12.2017 bis Ende des Zeitraums

Die Monate, in denen Jupiter sich durch Ihr erstes Haus bewegt, sind von besonderer Bedeutung, wenn es darum geht, neue Kraft für sich und sein ganzes Leben zu schöpfen. Zu keiner anderen Zeit fühlen Sie sich Ihren

persönlichen Bedürfnissen in einem positiven Sinne so nahe, wie jetzt. Wichtig ist, dass Sie diese Zeitphase nutzen, um sich den Freiraum zu verschaffen, den Sie benötigen, um sich wohl zu fühlen. Gelingt Ihnen dies, dann haben Sie die beste Ausgangssituation geschaffen, um Ihren allgemeinen Gesundheitszustand wesentlich zu verbessern. Entscheidend ist dabei, das rechte Maß nicht aus den Augen zu verlieren, d.h. sich ganz dem eigenen Leben verpflichte fühlen, ohne einem überzogenem Egoismus zu verfallen. Jetzt kann Sport hilfreich sein, da dieser Ihnen ermöglicht kontinuierlich Energien abzubauen, bevor sie sich anstauen, insbesondere dann, wenn es um Ausdauer geht. Hier hat sich Laufen besonders gut bewährt. Auch ein Quäntchen Konkurrenz kann jetzt nicht schaden: Suchen Sie sich deshalb einen Trainingspartner, mit dem Sie sich messen können und der sie anstachelt. Ideal sind jetzt alle Kampfsportarten wie Judo, Aikido oder Karate, denn hier geht es darum, die eigene Kraft und vor allen Dingen die ankommende Kraft des Gegners gezielt einzusetzen. Sie schulen zugleich auch die Geduld und das innere Gleichgewicht.

In dieser Phase können Sie jetzt besonders gut gegen folgende körperlichen Schwachstellen vorgehen und nachhaltige Heilungsprozesse in Gang setzen:

- Zu schwache Muskulatur (z.B. im Rücken): Beginnen Sie jetzt vorsichtig mit entsprechenden Trainingseinheiten, am besten unter fachkundiger Anleitung. Pilates-Workout, Rückenschule, Kieser-Training sind besonders empfehlenswert.

- Erhöhte Infektionsneigung: Wer immer von Erkältungskrankheiten heimgesucht wird, sollte diese Zeit jetzt nutzen, um ein für alle Mal das Immunsystem auf Vordermann zu bringen. Neben viel Bewegung an der frischen Luft

stärken auch Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente die körpereigene Abwehr. Gute Lieferanten für Zink sind Getreide, Milchprodukte und Hülsenfrüchten. Kupfer in Hülsenfrüchten und Blattsalaten wird für die Bildung der Hormone des Thymus benötigt. Selen in Hülsenfrüchten, Getreide- und Milchprodukten hilft bei der Entgiftung von Schwermetallen. Vitamin C in Zitrusfrüchten, Kiwis und Gemüse fängt die freien Radikale, aggressive Sauerstoffteilchen, die unsere Zellen beschädigen. Vitamin A hält die Oberflächen der Schleimhäute feucht und verstärkt dadurch ihre Abwehrleistung. Darum spielt dieses Vitamin besonders bei Erkrankungen eine wichtige Rolle, deren Verursacher durch die Schleimhaut dringen. Betakarotin wirkt als Radikalfänger und ist eine Vorstufe von Vitamin A. Reich an Vitamin A und Betakarotin sind u. a. dunkelgelbe, orangefarbene und grüne Obst- und Gemüsesorten, z.B. Aprikosen oder Möhren sowie Fisch und Milchprodukte. Vitamin E in Nüssen, Sonnenblumenkernen und Weizenkeimen schützt vor freien Radikalen und fördert das Heranwachsen und Reifen der Abwehrzellen. Außerdem ist alles gesund, was Spaß macht: Ein gemütliches Essen mit Freunden, ein guter Film oder die Beschäftigung mit einem geliebten Hobby. Über das Nerven- und Hormonsystem beeinflusst die psychische Verfassung den Zustand der körpereigenen Abwehrkräfte. Aber auch schon durch kleine Vergnügungen wird das Immunsystem stimuliert. Versuche haben gezeigt, dass Lachen den Gehalt an Immunglobulinen im Blut ansteigen lässt.

- Bei Antriebs- und Lustlosigkeit kann die Lichttherapie helfen, insbesondere bei Winterdepression. Der menschliche Körper braucht Licht unterschiedlichster Wellenlängen z.B. zur Aufnahme von Vitaminen oder zur

Bildung von Hormonen. "Frühlingsgefühle" beispielsweise sind das Ergebnis von vermehrten Sonnenstrahlen im Frühjahr, wenn die Tage länger und das Wetter wieder besser wird. Um jedoch zu jeder Jahreszeit genügend Licht in allen wichtigen Wellenlängen aufnehmen zu können, helfen nur Sonne oder die speziellen Lichttherapiegeräte. Wenn Sie unter Winterdepression leiden, kann Ihnen auch der Arzt solch ein Gerät verschreiben!

- Zahnprobleme: jetzt ist die beste Zeit für einen gründlichen Check von Zahnfleisch und Zähnen. Insbesondere langwierige Behandlungen werden jetzt besonders gut vertragen und haben den besten Erfolg.

- Abbrechen von Fingernägeln und Haaren: Oftmals sind unschöne Nägel und brüchiges Haar die Folge von Mangelerscheinungen, meist auf Grund einer unausgewogenen Ernährung. Es ist sehr wichtig, den Körper ausreichend mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen. Auch eine ausreichende Zufuhr von Silicium, z.B. in Kieselerde, unterstützt die Nagelqualität. Da der Nagel etwa ein halbes Jahr benötigt, um sich zu erneuern, ist eine Zufuhr von Kieselerde über längere Zeit zu empfehlen. Baden Sie zusätzlich Ihre Fingernägel von Zeit zu Zeit in Olivenöl! Die beste Voraussetzung für gesundes Haar ist ebenfalls eine ausgewogene Ernährung, die dem Haar alle benötigten Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zur Verfügung stellt. Auch das Spurenelement Silicium dient als Nährstoff von innen für die Haare und unterstützt den Aufbau von gesundem und kräftigem Haar.

- Allergien: Wer unter Allergien wie z.B. Heuschnupfen leidet, sollte es jetzt einmal mit alternativen Therapieformen versuchen. Insbesondere Akupunktur hat sich hier bei einer großen Zahl von Allergikern bewährt.



Nutzen Sie Ihre Ausstrahlung! (Venus Trigon Rad-Merkur)

22.02.2017 bis 14.03.2017
 16.05.2017 bis 29.05.2017
 06.07.2017 bis 12.07.2017
 15.07.2017 bis 24.07.2017
 24.10.2017 bis 01.11.2017
 04.11.2017 bis 09.11.2017
 10.12.2017 bis 19.12.2017

Dieser Aspekt rückt Sie in ein besonderes Licht und erhöht Ihre Chancen, sich durch geschickte Verhandlungstaktik nach vorne zu bringen. Jetzt ist die Zeit, seine Forderungen zu stellen, denn Sie verfügen über diplomatisches Geschick, das Ihnen Türen und Tore wie von selbst öffnen kann. Nutzen Sie Ihre Ausstrahlung!



Geringfügigen Beeinträchtigung (Sonne Quincunx Rad-Sonne)

06.01.2017 bis 22.01.2017
 07.02.2017 bis 19.02.2017
 22.02.2017 bis 06.03.2017
 06.04.2017 bis 22.04.2017
 24.05.2017 bis 06.06.2017
 26.08.2017 bis 08.09.2017
 10.10.2017 bis 25.10.2017
 25.11.2017 bis 07.12.2017
 10.12.2017 bis 22.12.2017

Diese Konstellation bedeutet maximal eine geringfügige Beeinträchtigung Ihrer Durchsetzungskraft. Vielleicht ist es besser, in diesen Tagen nicht unbedingt schwerwiegende Entscheidungen vorzunehmen. Ansonsten wird

dieser Transit für sich genommen aller Wahrscheinlichkeit nach keine Wirkungen auf Ihr Leben zeitigen.

Ausgleichende Heilsteine für diese Zeit:

Bernstein. Bernstein, auch Elektron genannt, ist mehr als eine Million Jahre altes versteinertes Harz. Seine Farbe erinnert an eingefangenes Sonnenlicht; tatsächlich lässt er sich auch verbrennen. Er stärkt die Freude am Leben und hilft uns, Optimismus mit Gelassenheit zu paaren.

Rhodochrosit. Dieser Stein vermittelt das Gefühl, am Leben zu sein. Er weckt Gefühle der Leidenschaft für alles Lebendige und beflügelt uns in unserem Wunsch, der Kreativität freien Lauf zu lassen. Nicht zuletzt gilt Rhodochrosit auch als der erotische Genuss.

Thulit. Dieser Stein strotzt nur so vor Lebenskraft! Er macht Mut und Lust, sich neuen Herausforderungen zu stellen, sich aufzuraffen und seine Fantasien auszuleben. "Träume nicht dein Leben - lebe deinen Traum" - dies scheint die Botschaft des Thulit zu sein.

Sonnenstein. Die Kraft der Sonne steckt in diesem schillernd orangefarbenen Stein. Er verscheucht Kummer und dunkle Gedanken, wie die Strahlen der Sonne Regenwolken in die Flucht schlagen. Mit diesem Stein wird es auf einmal ganz hell und fröhlich!

Morganit. Vor allem bei Überlastung werden Sie in diesem Stein einen echten Freund finden, denn er führt Sie zu Ihren Bedürfnissen zurück, fernab der Suche nach Anerkennung. Er bringt Ruhe und Entspannung in das Leben zurück - und damit, die Fähigkeit zu genießen und sich auf sich selbst zu besinnen.



**Achten Sie auf Ihre
Ernährungsgewohnheiten
(Venus im 2. Haus)**

10.12.2017 bis 07.01.2018

In den Tagen, in denen die Venus Ihr zweites Haus durchwandert, finden Sie sich in einer guten Ausgangssituation wieder, um die innere Balance durch die Auswahl der richtigen Lebensmittel zu finden. Sie spüren in dieser Phase besser als in anderen, was Ihnen gut tut und was nicht. Deshalb empfiehlt es sich, jetzt einmal den täglichen Speiseplan zu überprüfen, um herauszufinden, was Sie künftig besser weglassen und durch gesündere Produkte ersetzen sollten. Gehen Sie dabei ganz von Ihrem "Bauchgefühl" aus, d.h. lassen Sie sich nicht von Empfehlungen und Diäten verleiten, sondern wählen Sie die Dinge aus, die Ihnen zusagen und von denen Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihr Wohlbefinden jetzt stärken werden. Denken Sie daran: Niemand weiß besser, was für Sie gut ist, als Sie selbst - Sie müssen nur die Sinne für Ihre persönlichen Bedürfnisse stärken.



**Wenig Wirkung
(Merkur Trigon Rad-Merkur)**

20.03.2017 bis 26.03.2017

08.06.2017 bis 11.06.2017

13.06.2017 bis 18.06.2017

07.10.2017 bis 12.10.2017

14.10.2017 bis 19.10.2017

14.11.2017 bis 23.11.2017

12.12.2017 bis 05.01.2018

Dieser Transit hat im Grunde keine weitreichende Bedeutung für Ihr Wohlbefinden. In diesen Tagen fühlen Sie sich vielleicht geistig etwas stärker beflügelt als sonst und vielleicht haben Sie ja die eine oder andere gute Idee, die zu verfolgen sich auch tatsächlich lohnt. Doch wahrscheinlicher ist, dass Sie nicht allzu viel von dieser Konstellation mitbekommen werden.



**Nur nichts überstürzen!
(Sonne Halbquadrat Rad-Aszendent)**

24.01.2017 bis 08.02.2017

11.03.2017 bis 24.03.2017

26.03.2017 bis 08.04.2017

24.04.2017 bis 11.05.2017

27.05.2017 bis 09.06.2017

12.06.2017 bis 24.06.2017

27.07.2017 bis 12.08.2017

14.09.2017 bis 26.09.2017

13.12.2017 bis 25.12.2017

Unter diesem Aspekt fühlen Sie einen starken Drang nach tatkräftiger Durchsetzung Ihrer Bedürfnisse in sich aufsteigen. Gleichzeitig leiden Sie möglicherweise darunter, dass Sie nicht so können, wie Sie eigentlich wollen. Unter

diesen Umständen ist es deshalb ratsam, nichts vom Zaune zu brechen, sondern mit kühlem Kopf und ruhiger Hand an die Erledigung von Aufgaben zu gehen. Wer jetzt in Hektik verfällt, der steht sich am Ende selbst im Wege.



Unsicheres Auftreten (Venus Quincunx Rad-Sonne)

23.12.2016 bis 04.01.2017

06.01.2017 bis 18.01.2017

23.05.2017 bis 08.06.2017

08.07.2017 bis 19.07.2017

23.09.2017 bis 03.10.2017

28.10.2017 bis 09.11.2017

04.12.2017 bis 14.12.2017

16.12.2017 bis 25.12.2017

Maximal ein gewisses Unbehagen und eine gewisse Unsicherheit im Auftreten werden Sie heute verspüren. In der Tat ist der Aspekt so schwach, dass ihn die meisten Menschen kaum wahrnehmen und er vom Lärm des Alltäglichen, unseren Verpflichtungen und Anforderungen in der Welt übertönt wird. Wer jetzt Zeit für sich hat, der sollte diese nutzen, um ein wenig in sich zu gehen und jeden Stress von sich fern zu halten. So haben Sie die Möglichkeit für sich herauszufinden, woher Ihre Unzufriedenheit rührt und was Sie dagegen künftig tun können. Vielleicht merken Sie aber auch, dass Ihre Unzufriedenheit jeglicher Grundlage entbehrt und sich in ein paar Tagen in Wohlgefallen aufgelöst hat. Nutzen Sie diese Zeit, um sich Ihrer eigenen Bedürfnisse klarer zu werden - so vermeiden Sie in Zukunft Missverständnisse.

Diese Heilsteine können einen Ausgleich schaffen:

Rosenquarz. Er gilt als Stein der Liebe und der Romantik und fördert Sanftmut und Liebenswürdigkeit, ohne jedoch die eigenen Bedürfnisse aus den Augen zu verlieren. Er ist der ideale Stein für ein harmonisches Miteinander.

Smaragd. Smaragd ist der Stein der Schönheit und Ästhetik. Wer ihn trägt, erlebt sich in tiefer Harmonie mit der Welt, denn er hilft, die inneren Bedürfnisse in Einklang mit den Lebensumständen zu bringen. So unterstützt Smaragd dabei, sich klar und wach in der Welt zu bewegen.

Jadeit. Jade, ob grün, weiß, gelb, rötlich oder lavendelfarben, ist ein uralter Heilstein, der die innere Anmut in uns stärkt und uns auffordert, uns selbst zu verwirklichen. Er hilft, das rechte Maß im Leben zwischen Aktivität und Ruhe zu finden. Jade ist ein starker Stein und manche erleben ihn als sehr impulsiv.

Magnesit. Der weißgraue oder fein marmorierte Stein hilft, die innere Gelassenheit zu bewahren und sich im Umgang mit anderen Menschen ganz entspannt zu bewegen. Er stärkt das eigene Selbst und fördert zugleich die Fähigkeit, sich anderen Menschen zu widmen und ihnen zuzuhören.

Lapislazuli. Der tiefblaue "Stein der Wahrheit" ist wie geschaffen für alle, die Gefahr laufen, sich in Scheinharmonie zu verlieren: er hilft dabei, auch weniger Angenehmes zur Sprache zu bringen und das los zu werden, was einen bedrückt. Er wirkt befreiend und entlastend.



**Sagen Sie Ihre Meinung
(Mars Konjunktion Rad-Aszendent)**

16.12.2017 bis 10.01.2018

Wenn Mars über Ihren Aszendenten wandert, beschert dies Ihnen einige Tage, in denen Sie das Gefühl haben, Bäume ausreißen zu können. Ebenso spüren Sie jetzt den unmissverständlichen Wunsch, sich nicht mehr länger auf der Nase herum tanzen zu lassen, sondern die eigenen Bedürfnisse stärker zur Geltung zu bringen - auch gegen die Widerstände Ihrer Umgebung. Dies kann natürlich enorme Spannungen im Umgang mit Ihren Mitmenschen hervorbringen: Es könnte Streit und Missverständnisse geben, insbesondere dann, wenn niemand von Ihnen erwartet hätte, dass Sie auch mal auf den Tisch hauen. Dennoch ist diese Zeit eine sehr wichtige Phase, denn es bietet sich jetzt die Chance, angestaute Aggressionen loszuwerden und ihnen einen Weg nach draußen zu verschaffen, sodass sie sich nicht nach innen und damit gegen Sie selbst richten können. Allerdings ist es nicht angebracht, um jeden Preis sich nun kämpferisch zu geben: Verhalten Sie sich nicht wie der Elefant im Porzellanladen, sondern versuchen Sie Wege zu finden, anderen klipp und klar Ihre Meinung zu sagen, ohne sie zu verletzen. Suche Sie offenen Konfrontationen, aber lassen Sie diese nicht zu einem Schlagabtausch werden. Entscheidend ist, dass am Ende sowohl Sie, als auch die anderen das Gefühl haben, zu einem Ergebnis zu kommen, auf das man in Zukunft wieder gemeinsam aufbauen kann. Problematisch wird es nur dann, wenn ungelöste Spannungen über diesen Zeitraum hinaus fortgesetzt werden.

Ihre körperlichen Bedürfnisse sind jetzt stark von einem Appetit nach Handlung bestimmt: Sie möchten immer in Bewegung bleiben. Doch besteht die Gefahr, sich zu verausgaben. Zwar regenerieren Sie jetzt schnell, doch eine kontinuierliche körperliche Betätigung, zum Beispiel Ausdauersport, fällt eher schwer. Nicht selten führt unkontrollierter Tatendrang zu kleineren Unfällen aus Unachtsamkeit, insbesondere dann, wenn über längere Zeit keine Impulse zur Bewegung gesetzt wurden. Dann staut sich die Energie 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.

Auch ein Quäntchen Konkurrenz ist jetzt nicht verkehrt: Suchen Sie sich deshalb einen Trainingspartner, mit dem Sie sich messen können und der sie anstachelt.

Ideal sind 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.



Kehren Sie vor der eigenen Haustüre! (Venus Halbquadrat Rad-Aszendent)

24.01.2017 bis 08.02.2017
 12.02.2017 bis 24.03.2017
 28.03.2017 bis 04.05.2017
 09.05.2017 bis 24.05.2017
 10.06.2017 bis 26.06.2017
 10.07.2017 bis 21.07.2017
 24.07.2017 bis 03.08.2017
 30.08.2017 bis 11.09.2017
 07.10.2017 bis 17.10.2017
 18.12.2017 bis 28.12.2017

In diesen Tagen will alles nicht so recht wie Sie es gerne hätten. Egal, was Sie sich wünschen und was Ihnen vorschwebt - es scheint zum Scheitern verurteilt zu sein. Irgendwie kriegen Sie es nicht hin, Ihre Bedürfnisse so weit zu koordinieren, dass Sie am Ende nicht sich selbst im Wege stehen. Bevor Sie aber falsche Schlüsse ziehen und andere dafür verantwortlich machen, sollten Sie die Zeit lieber dazu nutzen, vor der eigenen Haustüre zu kehren. Zum Glück dauert diese Konstellation nur wenige Tage, sodass Sie schon bald wieder klarer sehen werden.

Es könnte Ihnen jetzt schwer fallen, ganz auf sich selbst gestellt zu sein. Dahinter steckt die Angst vor der Leere, die dann auftreten könnte, wenn die Geräusche der Welt um Sie herum verstummen. Viele stürzen sich deshalb jetzt von einer Begegnung in die nächste, gehen eine Beziehung nach der anderen ein, nur um nicht für sich sein zu müssen. Es ist jedoch wichtig, dass Sie hin und wieder Zeit finden, sich damit zu beschäftigen, was in Ihnen steckt! Wer immer nur Augen für andere hat, der wird sich eines Tages selbst aus den Augen verlieren. Um

dem vorzubeugen, ist es nötig innezuhalten und zu reflektieren. Oft genügt es, wenn Sie sich für kurze Zeit zurückziehen, und anstatt das Gespräch mit anderen, den Dialog mit sich selbst suchen - unterhalten Sie sich einfach mal mit sich selbst! Das kann erstaunliche Effekte haben. Folgende Fragen könnten Sie sich stellen:

Bin ich zu sehr bei anderen und zu wenig bei mir selbst? Kenn ich meine eigenen Bedürfnisse noch? Welche Bedürfnisse sind das? Wie fühle ich mich mit mir selbst? Bin ich noch in Harmonie mit mir oder habe ich mein inneres Gleichgewicht für die Harmonie mit meiner Umwelt aufgegeben? Und ganz besonders: Was kann ich tun, um meine eigenen Bedürfnisse wieder ins Lot zu bringen? Was ist der nächste Schritt?



Keine Zeit für gute Vorsätze (Merkur Sesquiquadrat Rad-Sonne)

05.01.2017 bis 13.01.2017
 28.01.2017 bis 09.02.2017
 19.02.2017 bis 26.02.2017
 28.02.2017 bis 06.03.2017
 23.03.2017 bis 03.04.2017
 18.04.2017 bis 18.05.2017
 09.06.2017 bis 15.06.2017
 29.07.2017 bis 28.08.2017
 13.09.2017 bis 22.09.2017
 09.10.2017 bis 18.10.2017
 08.11.2017 bis 17.11.2017
 19.11.2017 bis 16.12.2017
 18.12.2017 bis 29.12.2017

Diese Konstellation ist für gewöhnlich so schwach, dass die meisten Menschen diese Tage eher spurlos an sich vorübergehen lassen. Wer jedoch ein bisschen Sensibilität mit bringt, der

wird in dieser Zeit spüren, wie ihm manches nicht so leicht von der Hand geht und der Weg vom Wort zur Tat mühevoller beschritten wird als sonst. Jetzt sollten besser keine Versprechungen machen oder sich selbst gegenüber auch vorsichtig mit neuen "guten Vorsätze" sein. Am besten, Sie nutzen diese Tage, um sich erst einmal klar zu werden, was Sie wirklich wollen, bevor Sie leichtfertig etwas versprechen.

Diese Heilsteine stabilisieren Sie jetzt:

Azurit-Malachit. Dieser Stein ist eine Mischung aus blauem Azurit und grünem Malachit und bringt Gefühl und Verstand ins Gleichgewicht. Er fördert die Einsicht in die Zusammenhänge zwischen Körper und Seele und erhöht die Bereitschaft, sich mit anderen auseinander zu setzen. Hüten Sie sich vor Fälschungen!

Kunzit. Die Fähigkeit zu Hingabe und Demut stärkt dieser fliederfarbene, durchsichtige Kristall. Er fördert die Fähigkeit, auf die Bedürfnisse anderer einzugehen und die eigenen Kräfte sinnvoll im Dienste anderer einzusetzen.

Markasit. Der Stein für alle, die sich ihrer eigenen Bedürfnisse deutlicher bewusst werden möchte. Mit seinem Metallglanz und seinen spitzen Formen zeigt er, wo wir unserer eigenen Wünsche ignorieren und uns selbst im Wege stehen und wie wir uns wieder auf uns selbst besinnen können.

Howlith. Für alle, die vor lauter Pflichtbewusstsein vergessen zu leben: dieser elfenbeinfarbene, an Marmor erinnernde Stein sorgt dafür, wieder das Gleichgewicht zu finden zwischen Innen und Außen, zwischen dem, was man eigentlich will und der Art, wie man sich selbst darstellt.

Chiastolith. Nicht selten finden wir in diesem weißgrauen Stein ein schwarzes Kreuz eingebettet. Es erinnert uns daran, die eigene Identität zu bewahren, nüchtern und realitätsnah zu bleiben und zugleich gegen Ängste und Gefühle der Überlastung gewappnet zu sein.



Erfolg durch Überzeugungskraft (Sonne Sextil Rad-Mond)

17.04.2017 bis 01.05.2017

01.05.2017 bis 11.05.2017

18.06.2017 bis 03.07.2017

20.10.2017 bis 03.11.2017

09.12.2017 bis 19.12.2017

19.12.2017 bis 01.01.2018

Diese Tage eignen sich besonders gut, um sich seiner Träume und Wünsche bewusst zu werden und sie aktiv anzugehen. Tatsächlich erscheinen Ihnen einige Ihrer Wunschvorstellungen heute realistischer als sonst und Sie haben ein glückliches Händchen dafür, genau die Prozesse in Gang zu setzen, die Erfolg versprechen. Insbesondere können Sie heute besonders gute Überzeugungsarbeit leisten, um Mitstreiter für Ihre Ideen zu finden. Eigentlich auch eine gute Zeit, sich jetzt in Bewegung zu setzen, um etwas für das seelisch-körperliche Gleichgewicht zu tun!



**Lieber abwarten
(Sonne Sesquiquadrat Rad-Merkur)**

03.01.2017 bis 10.01.2017

31.01.2017 bis 11.02.2017

04.03.2017 bis 11.03.2017

19.03.2017 bis 26.03.2017

02.05.2017 bis 12.05.2017

19.06.2017 bis 27.06.2017

21.09.2017 bis 28.09.2017

04.11.2017 bis 14.11.2017

20.12.2017 bis 27.12.2017

Manches läuft jetzt nicht so optimal, wie Sie es sich vielleicht vorgestellt haben. Tatsächlich sind für die kurze Dauer jetzt nicht unbedingt die besten Aussichten gegeben, das, was Sie sich vorgenommen haben, auch wirklich in die Tat umzusetzen. Wenn Sie es jetzt nicht wirklich eilig haben, sollten Sie lieber abwarten. Auch in körperlicher Hinsicht neigen Sie jetzt eher zu unkoordiniertem Verhalten. Dadurch steigt das Risiko z.B. für Sportverletzungen durch ungeschickte Bewegungen oder mangelnde Achtsamkeit.

Ausgleichende Räucherung für diese Zeit:

2 TL Copal Oro. Copal, der Weihrauch der Maya, gibt es in verschiedenen Qualitäten - doch Sie kommt jetzt nur das Gold-Copal infrage! Es hat eine sehr warmen, heiteren Duft und weckt die kreative Ader in uns.

2 TL Dammar. Dammar heißt auf Malaiisch "Licht". Seine Wirkung ist wie ein Sonnenstrahl ins Herz. Der feine zitronig-frische Duft belebt die Sinne und erhellt das Gemüt. Die Gedanken klären sich und Leichtigkeit stellt sich ein.

1 TL rotes Sandelholz. Holzig und herb, vor allen Dingen aber warm duftet das rote Sandelholz in dieser Komposition. Es unterstreicht die feurige Komponente der Mischung.

1 TL Zimtrinde. Zimt duftet herrlich würzig-warm und kennzeichnet sich durch eine einzigartige Weichheit aus. Er ist Balsam für das Herz. Er hebt die Stimmung, befreit von Kummer und Sorgen und weckt die Leidenschaft.

1/2 TL Safran. Safran, die dunkelroten Blütenfäden einer asiatischen Krokussorte, ist eines der edelsten und teuersten Gewürze auf dieser Erde. Es weckt sinnliche Begierde, macht heiter und verbreitet einen eigentümlichen heißen Duft.

1/2 TL Lorbeer. Lorbeer ist ein altes Attribut des Sonnengottes Apoll und mit Lorbeer kränzte man in der Antike den Sieger. Als Räucherung verschafft uns der sehr aromatische Duft des Lorbeers visionäre Weitsicht und veredelt unsere Absichten.



**Geteilte Freude ist doppelte Freude
(Venus Sextil Rad-Mond)**

03.06.2017 bis 17.06.2017

17.06.2017 bis 27.06.2017

29.07.2017 bis 10.08.2017

05.11.2017 bis 16.11.2017

15.12.2017 bis 23.12.2017

23.12.2017 bis 02.01.2018

In diesen Tagen sollten Sie Ihr positives Grundgefühl zum Leben kultivieren und es nach Möglichkeit mit anderen Menschen in Ihrer Umgebung teilen. Sie wissen ja: Geteilte Freude ist doppelte Freude! Genießen Sie diese Tage zu zweit oder in der Gruppe guter Freunde, gönnen Sie sich ein gemeinsames opulentes Mahl oder

machen Sie einen Ausflug zusammen. Für Ihr Wohlbefinden ist jetzt das Zusammengehörigkeitsgefühl sehr wichtig.



**Bloß nichts Falsches sagen!
(Venus Sesquiquadrat Rad-Merkur)**

16.01.2017 bis 23.01.2017

01.02.2017 bis 11.02.2017

25.03.2017 bis 08.04.2017

23.04.2017 bis 08.05.2017

18.06.2017 bis 27.06.2017

30.07.2017 bis 05.08.2017

13.10.2017 bis 19.10.2017

17.11.2017 bis 25.11.2017

24.12.2017 bis 29.12.2017

In diesen Tagen sollten Sie gut aufpassen, was Ihnen so über die Lippen kommt - ein unbedachtes Wort, ein falscher Satz am falschen Ort und zur falschen Zeit, und Sie treten eine Lawine von Missverständnissen los. Wie gut, dass dieser Aspekt eher unbedeutend bleibt und Sie in der Regel wenig bis gar nichts von ihm mitbekommen. Doch wäre es besser, wenn Sie ganz allgemein in diesen Tagen lieber nicht zu viel sagen - es könnte völlig unbeabsichtigt von anderen in den falschen Hals bekommen werden.

Folgende Räucherung kann Ihnen jetzt zu Ihrer inneren Mitte helfen:

2 TL Benzoe Sumatra. Ein bisschen wie Schokolade duftet das Harz der Sumatra Benzoe. Und ähnlich entspannend und ausgleichend wirkt es auch auf das Gemüt: es umgibt uns mit einer schützende Hülle der Geborgenheit.

2 TL Copal Oro. Copal, der Weihrauch der Maya, gibt es in verschiedenen Qualitäten - doch das Gold-Copal hat mit seiner warmen, heiteren Duft weckt die kreative Ader am besten in uns.

1 TL Iriswurzel. Iriswurzel entfaltet beim Räuchern ein mildes Aroma, das harmonisierend und entspannend auf die Seele wirkt. Es öffnet die Herzen und schafft eine Atmosphäre des liebevollen Miteinander.

1 TL Mandelbaumgummi. Der sanfte, süße Duft des Mandelbaumgummi erinnert an Obstbäume und Haselnusssträucher. Er entfaltet eine anregende Wirkung und weckt insbesondere die Sehnsucht nach Liebe.

0,5 TL Styraxbalsam. Styrax, der "flüssige Bernstein", wird zum Räuchern in der Regel als mit Balsam getränkte Holzkohle angeboten. Es duftet angenehm lieblich und schafft eine zärtliche, sehr sensible Atmosphäre. Es vertreibt negative Gedanken und löst seelische Spannungen.

0,5 TL Eisenkraut. Eisenkraut - in vielen Kulturen Europas ein heiliges Kraut - wurde magische Kräfte nachgesagt. Er soll Liebe und Wohlstand anziehen. Sein frischer, zitroniger Duft reinigt den Geist und sorgt für Schutz.



**Gönnen Sie sich eine kreative Pause!
(Sonne Sextil Rad-Aszendent)**

26.12.2016 bis 10.01.2017

08.01.2017 bis 20.01.2017

22.02.2017 bis 10.03.2017

25.06.2017 bis 12.07.2017

17.08.2017 bis 29.08.2017

27.08.2017 bis 12.09.2017

26.12.2017 bis 10.01.2018

In dieser Zeit haben Sie gute Chancen, ein positives Verhältnis zu Ihren tiefsten und

ureigensten Bedürfnissen aufzubauen. Gönnen Sie sich jetzt eine kreative Pause und konzentrieren Sie sich auf sich selbst.

Tipp: Jetzt darf es ruhig ein bisschen Luxus sein - das erhöht die Wohlfühl-Qualität ganz ungemein! Gönnen Sie sich nur das Beste: Baden Sie sich in kostbaren Essenzen und hüllen Sie sich in edle Parfüms. Machen Sie es sich so richtig bequem und lassen Sie ruhig mal alle Fünfe gerade sein. Wenn Sie eine Terrasse oder einen Balkon haben - tanken Sie Sonne! Achten Sie aber auf die Dosierung, die Sie nach Ihrem Hauttyp ausrichten sollten. Und wenn es das Wetter gerade nicht zulässt, dann suchen Sie doch das Sonnenstudio um die Ecke auf: Schon fünf Minuten bei schwacher Bestrahlung können Wunder wirken und Sie in gute Laune versetzen.



Schöpfen Sie aus dem Vollen (Jupiter Trigon Rad-Sonne)

27.12.2017 bis 27.05.2018

In dieser Zeit wird es Ihnen ganz allgemein gut gehen. Sie verfügen über viel Energie, doch nicht unbedingt über die Motivation, diese aktiv einzusetzen. Das müssen Sie auch gar nicht: Wenn Sie jetzt eine Auszeit nehmen können, dann tun Sie es. Fahren Sie in den Urlaub, machen Sie Ferien und lassen Sie alle Fünfe gerade sein. Genießen Sie die Früchte früherer Anstrengungen und schöpfen Sie mal so richtig aus dem Vollen.



Passen Sie auf sich auf! (Mars Quadrat Rad-Merkur)

06.01.2017 bis 15.01.2017

26.01.2017 bis 04.02.2017

26.03.2017 bis 10.04.2017

02.06.2017 bis 13.06.2017

20.10.2017 bis 31.10.2017

28.12.2017 bis 13.01.2018

Am besten, Sie gewöhnen sich in diesen Tagen an, mit Ruhe und Gelassenheit in den Tag zu gehen. Viel zu leicht lassen Sie sich jetzt provozieren, viel zu schnell haben Sie das Gefühl, angegriffen zu werden, allzu leicht glauben Sie, Ihre Umwelt wolle Ihnen die Butter vom Brot stehlen. Doch Vorsicht: Sie reagieren sehr impulsiv und auch überschießend auf echte, aber auch auf nur vermeintliche Angriffe. Jetzt haben Sie einfach nicht die Klarheit zu unterscheiden, was wohlmeinende Kritik und böswillige Unterstellung ist - es ist alles eins für Sie. Deshalb üben Sie sich in Zurückhaltung und gehen Sie Streitgesprächen lieber aus dem Weg - es sei denn, Sie können sich angemessen und in Ruhe darauf vorbereiten. Und das sollten Sie auch tun - denn unbedachte Worte können jetzt weit größeren Schaden anrichten, als Ihnen lieb sein kann. Sport sollten Sie ebenfalls nur sehr vorsichtig betreiben. Erfahrungsgemäß steigt das Verletzungsrisiko in diesen Tagen.

Diese Räucherung bringt Sie wieder ins Gleichgewicht. Sie verschafft nach außen hin Ruhe, ohne das innere Feuer zu löschen:
2 TL Myrre. Der Duft der Myrre ist herb/scharf und stark harzig. Sie verleiht der Räuchermischung eine stimulierende und zugleich Gedanken klärende Grundlage.

2 TL Sandelholz. Das rote Sandelholz duftet herb-holzartig und warm. Es mildert die Stimmung, ohne sie zu dämpfen.

1,5 TL Galgant. Der vitalisierende und leicht scharfe Duft des Galgant verleiht Kraft zu Entscheidung und Durchsetzung.

1 TL Drachenblut. Drachenblut wird aus den Früchten einer Palmenart gewonnen. Es besticht durch seine tiefrote Farbe und durch seinen mystischen, feurigen Duft. Es verbrennt schnell mit einem rötlichen Rauch und entfaltet seine impulsive Wirkung sofort.

0,5 TL Kalmus. Kalmus duftet bitter-würzig, wirkt Stress entgegen und stimuliert das auf sanfte Weise das innere Feuer.

0,5 TL Ingwer. Ingwer wirkt gegen die "innere Kälte" - er gilt als ein "heißes" Kraut und verbrennt mit einem scharfen Duft, der die Lebensgeister zurückruft.

0,5 TL Kardamom. Kardamom verbreitet einen süßlich-würzigen, intensiven Geruch, der stark energetisierend wirkt und das Selbstbewusstsein stärkt.



**Machen Sie sich ein paar schöne Tage
(Venus Sextil Rad-Aszendent)**

07.01.2017 bis 23.01.2017

04.08.2017 bis 18.08.2017

15.09.2017 bis 25.09.2017

24.09.2017 bis 06.10.2017

29.12.2017 bis 10.01.2018

Dieser Aspekt ist nicht von Dauer und zieht in aller Regel keine besonderen Ereignisse nach sich, die der Erwähnung wert wären. Vielmehr ist es ein einfacher Wohlfühlaspekt und deutet auf eine Zeitphase hin, in der es Ihnen möglicherweise leichter als sonst fällt, sich zu entspannen und mal alle Fünfe gerade sein zu

lassen. Wenn Sie jetzt die Gelegenheit haben, es gut gehen zu lassen, nutzen die Chance, und machen Sie sich ein paar schöne Tage.



**Tun Sie's - jetzt!
(Mars im 1. Haus)**

29.12.2017 bis 14.02.2018

Wenn die Mars durch das erste Haus Ihres Horoskops wandert, können Sie bei geeigneter Haltung regelrecht Bäume ausreißen! Was auch immer Sie sich vorgenommen haben, jetzt wäre der richtige Zeitpunkt es zu tun. Zögern Sie darum nicht und mobilisieren Sie Ihre Kräfte, um Sie auf Ihr Wunschziel auszurichten. Im Sinne Ihres seelisch-körperlichen Gleichgewichtes wäre es sicherlich eine Fehlentscheidung, jetzt in Wartehaltung zu verharren. Folgen Sie jetzt Ihrem Instinkt - er wird Ihnen schon den richtigen Weg zeigen. Wer weiß, wann Sie wieder so viel Power in sich vereinigen können ...



Erfolg durch Überzeugungskraft (Merkur Quintil Rad-Mond)

27.12.2016 bis 24.01.2017
 29.03.2017 bis 25.04.2017
 12.05.2017 bis 25.05.2017
 26.05.2017 bis 02.06.2017
 20.06.2017 bis 26.06.2017
 15.10.2017 bis 24.10.2017
 18.11.2017 bis 28.11.2017
 28.11.2017 bis 08.12.2017
 08.12.2017 bis 17.12.2017
 30.12.2017 bis 09.01.2018

Kaum zu spüren ist dieser Transit, und doch kann er bei entsprechender Sensibilität dazu genutzt werden, um sich wieder einmal mit sich selbst zu beschäftigen und Pläne zu schmieden, um die Balance zwischen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Es ist im Großen und Ganzen eine angenehme Zeit, in der Sie nicht erwarten sollten, dass jetzt Großartiges geschehen wird - doch wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die kleinen Dinge des Lebens lenken, werden Sie feststellen, dass die Welt doch nicht so schlecht ist, wie Sie gestern noch schien.

Die Bedeutung der einzelnen Transitplaneten

Transite der Sonne

"Die Sonne bringt es an den Tag!" Dieser Spruch macht deutlich, dass das Wesen der Sonne darin besteht, die verborgenen Dinge ans Licht zu bringen, sie offensichtlich zu machen. Im Geburtshoroskop zeigt die Sonne deshalb unser typisches Verhalten an, d.h. die Art und Weise, mit der wir auf die Welt zugehen, um sie nach unseren Wünschen und Vorstellungen zu

gestalten. Im Transit zeigt sie Chancen an, Projekte und Vorhaben in die Tat umzusetzen - sie verleiht uns Handlungsenergie. Für den Gesundheitsbereich bedeutet dies, dass wir jetzt die Gelegenheit haben, uns bestimmte Themen aktiv "vorzuknöpfen", also etwas für unsere Fitness und unser Wohlbefinden zu tun.

Die Herausforderung des Sonne-Transits lautet: "Tun Sie's!"

Sonnetransite wirken punktuell und sollten in ihrer Bedeutung nicht überschätzt werden. Bedenken Sie: Da die Sonne ein Jahr für einen Umlauf durch den gesamten Tierkreis benötigt, werden jedes Jahr zur etwa gleichen Zeit dieselben Themen aktiviert.

Der Lauf der Sonne durch die Häuser versorgt uns also das ganze Jahr hindurch mit Aktionspotenzial, das wir aus unterschiedlichen Perspektiven für die Balance zwischen Körper, Geist und Seele einsetzen können. Berührt die Sonne andere Planeten oder Häuserspitzen, ist ihre Wirkung auf maximal zwei Tage vor und nach der Exaktheit beschränkt.

Transite des Merkur

Im Geburtshoroskop steht Merkur für unsere Fähigkeit schnell und angemessen auf Eindrücke aus unserer Umwelt zu reagieren. Er steht für die Art und Weise, wie wir Informationen verarbeiten und zu sinnvollen Handlungsstrategien zusammensetzen. Im Transit sagt er etwas darüber aus, wie gut uns dies gerade gelingt. Selten aber löst er dramatische Ereignisse im Äußeren aus - vielmehr begünstigt er Momente, in denen wir uns von der geistigen Warte aus mit den Themen Gesundheit und Fitness beschäftigen können. In diesem Sinne markiert er Zeitphasen, die gut geeignet sind, um z.B. Pläne zu schmieden oder einfach über unser Leben nachzudenken, nach Verbesserungen zu suchen

und zu überlegen, wie wir uns noch besser im Einklang mit den Anforderungen der Umwelt bewegen können.

Die Herausforderung des Merkur-Transits lautet: "Bewegen Sie Ihren Geist!"

Merkur-Transite wiederholen sich alle Jahre, da er sich nicht weit von der Sonne entfernen kann und ihr ständiger Begleiter ist - er tanzt gewissermaßen ununterbrochen um sie herum. Seine Transite durch Häuser setzen den geistigen Fokus auf die genannten Themen für die Dauer seines Aufenthaltes in diesem Haus, während sein Transit über einen anderen Planeten lediglich zwei bis drei Tage vor und nach seiner Exaktheit gültig sind und nicht zu stark bewertet werden sollten.

Transite der Venus

Venus steht im Geburtshoroskop für alles, was uns im Leben interessiert: sie ist der Punkt der größten Anziehungskraft in unserem Horoskop. Im Transit macht sie uns offen für die Themen des Lebens, die gerade für unser seelisches und körperliches Gleichgewicht von Bedeutung sind - Venus ist bestrebt die Balance herzustellen, indem sie uns darauf aufmerksam macht, was uns zum Glücklichen und zu unserem Wohlbefinden noch fehlt. Zugleich sensibilisiert sie uns darauf, dies zu suchen und zu finden, sei es in Form von Begegnungen mit anderen Menschen, mit bestimmten Themen oder anderen interessanten Erfahrungen. Für unsere Gesundheit ist Venus insofern wichtig, als sie uns darauf aufmerksam macht, wo wir im Ungleichgewicht zwischen Innen und Außen leben und wie wir dies verbessern können.

Die Herausforderung des Venus-Transits lautet: "Bringen Sie sich ins Gleichgewicht!"

Venus-Transite wiederholen sich ebenso alle Jahre, da auch sie sich als innerer Planet nicht weit von der Sonne entfernen kann. Ihre Transite durch die Häuser lenken unser Interesse auf die genannten Themen und machen uns offen für neue Eindrücke in diesen Lebensbereichen. Ein Transit der Venus über einen anderen Planeten oder eine Hausspitze sollte man nicht überbewerten, denn er hat lediglich eine Gültigkeit von maximal zwei bis drei Tagen vor uns nach der Exaktheit.

Transite des Mars

Während Venus darüber Auskunft gibt, was wir gerade interessant finden und was uns gerade fehlt, ist es Mars, der die Kraft besitzt, sich dieses zu holen. Er setzt die nötigen Energien frei, damit wir das, was wir wollen, auch bekommen können. Im Geburtshoroskop steht er für Durchsetzung, aber auch im Transit verfehlt er seine Wirkung nicht: er ist der ideale Begleiter, wenn wir uns aufraffen wollen und einen Durchbruch schaffen wollen. Für unsere Fitness ist er daher ein wichtiger Signalgeber, denn er gibt uns die Power, um unsere Vorhaben in die Tat umzusetzen - wenn wir gewissermaßen unsere eigene Schwerkraft überwinden wollen. Er bringt uns in Kontakt mit unserer Lust am Leben und nicht zuletzt mit unseren instinktiven Kräften.

Die Botschaft eines Mars-Transits lautet: "Packen Sie's an!"

Mars-Transite wiederholen sich alle zweieinhalb Jahre, da Mars in etwa diese Zeit benötigt, um den Tierkreis einmal zu umrunden. In den Häusern weckt er in uns die Bereitschaft, sich aktiv und kompromisslos mit den jeweiligen Themen auseinander zu setzen. Mars-Transite über andere Planeten oder Hausspitzen haben jedoch nur eine Gültigkeit von zehn Tagen vor und nach der Exaktheit.

Transite des Jupiter

Im Geburtshoroskop steht Jupiter für unser Bedürfnis nach Platz in der Gesellschaft. Sein Auftrag ist Expansion, insbesondere, was unsere soziale Rolle angeht. Im Transit kündigt er Zeiten an, in denen wir das Bedürfnis haben, es uns gut gehen zu lassen, in denen wir ein verstärktes Bedürfnis nach Anerkennung unserer Persönlichkeit haben. Für unser Wohlbefinden ist dieser Transit deshalb besonders wichtig, weil er Phasen mit sich bringt, in denen wir uns ganz besonders um uns selbst kümmern möchten - man könnte sagen: Jupiter-Transite sind Wellness-Transite schlechthin! Jetzt wollen wir es uns besonders gut gehen lassen - und das sollten wir dann auch tun.

Die Botschaft des Jupiter-Transits lautet deshalb: "Lass es dir gut gehen!"

Jupiter-Transite wiederholen sich alle zwölf Jahre - so lange benötigt dieser Planet für einen Durchgang durch den Tierkreis. Die Häuser, die er durchläuft, markieren Phasen mit bestimmten Themen, in denen wir unsere Aufmerksamkeit für eine Zeit darauf richten sollten, hier unser Wohlbefinden zu stärken. Transite von Jupiter über andere Planeten und Hausspitzen sind besonders wichtig für die Themen Gesundheit und Wellness, denn sie zeigen an, wann wir für bestehende gesundheitliche Schwierigkeiten die besten Heilungschancen haben oder wann wir z.B. am besten einen Urlaub planen sollten. Diese Transite gelten maximal zwei Monate vor und nach der Exaktheit.

Transite des Saturn

Saturn ist der Gegenpol zu Jupiter: er symbolisiert unsere Kraft, auf den Punkt zu kommen und sich auf eine Sache zu konzentrieren. Im Transit entfaltet Saturn gerne seine eher als einschränkend erlebte Wirkung: Jetzt geht es darum, sich von überflüssigen und

veralteten Lebensmustern loszusagen und das Wesentliche aufzuspüren und umzusetzen. Für unsere Gesundheit ist Saturn ein ganz wichtiger Planet, denn er führt uns genau vor Augen, wo wir unserem Körper, aber auch unserer Seele mehr Aufmerksamkeit schenken müssen. Saturn zwingt uns hinzusehen - und das ist manchmal nicht gerade angenehm. Wer sich aber auf die Qualität des Saturn einlässt, wird bald auch seine positive Seite zu spüren bekommen: Er hilft uns, die Dinge zu strukturieren und wieder klar zu sehen, worauf es uns wirklich ankommt. Dies ist oft der erste Schritt zu einer wirklichen Verbesserung unseres Wohlbefindens.

Die Herausforderung des Saturn-Transits lautet: "Finde heraus, was wirklich von Bedeutung für dich ist!"

Saturn-Transite wiederholen sich alle 29,5 Jahre - dann hat Saturn einen Umlauf durch den Tierkreis abgeschlossen. Die Themen, die Saturn während eines Laufes durch die einzelnen Häuser anspricht, werden nicht selten als besonders dominant erlebt und drängen nach Bearbeitung und Auseinandersetzung. Wandert Saturn über einen anderen Planeten oder über eine Hausspitze, gilt der Transit bis zu fünf Monaten vor und nach der Exaktheit.

Einführung in die Bedeutung der Häuser des Geburtshoroskops

Die Häuser bilden ein Kaleidoskop verschiedener Lebensthemen. Aus Sicht unseres Wohlbefindens und der Balance zwischen Körper, Geist und Seele ist es wichtig, dass wir uns mit all diesen Themen gründlich auseinander setzen und jedes zu seiner Zeit bearbeiten. Um den richtigen Zeitpunkt dafür herauszufinden, eignen sich die Transite der Planeten durch diese Häuser: sie legen je nach

Charakter des transitierenden Planeten eine bestimmte Art und Weise dieser Beschäftigung fest.

Folgende Stichworte umreißen die Häuserthemen auf der physischen und auf der psychischen Ebene. Wenn z.B. das psychische Thema sich nicht wirklich entfalten kann, weil es entweder ignoriert oder zu wenig respektiert wird, kann es auch zu Störungen in den entsprechenden körperlichen Regionen kommen. Es ist deshalb sinnvoll bei bestehenden körperlichen Schwierigkeiten (und nur dann!), sich die Transite der Planeten durch diese entsprechenden Häuser genau anzusehen, um Möglichkeiten zur Verbesserung des eigenen Zustandes zu erschließen. Für gesunde Menschen besteht jedoch in keinster Weise die Gefahr, durch etwaige Transite krank zu werden!

Erstes Haus

Seelische Entsprechung: Durchsetzungskraft, Verhältnis zu den eigenen Aggressionen.

Körperliche Entsprechung: Abwehrkräfte, Fingernägel, Zähne, Muskulatur, alle anabolen Prozesse. Auch: Adrenalin- und Noradrenalinpiegel.

Zweites Haus

Seelische Entsprechung: Körperliches Sicherheitsbedürfnis, Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Gemeinsamkeit. Verhältnis zu Besitz und Materie.

Körperliche Entsprechung: Substanzbildung, Körperwachstum, Zellfunktion, der Körper an sich. Auch: die Kiefer, Zahnfleisch, Lippen.

Drittes Haus

Seelische Entsprechung: Intellektuelle Entfaltung, Bedürfnis nach Kommunikation und körperlichem Selbstaussdruck. Verhältnis zur körperlichen Selbstdarstellung.

Körperliche Entsprechung:

Koordinationsfähigkeit, Atmungsorgane:

Bronchien, Lunge; Bewegungsapparat, Sinnesorgane, Nervensystem, Gefäße; Sprachfähigkeit, Speiseröhre, Luftröhre.

Viertes Haus

Seelische Entsprechung: Seelische Geborgenheit. Verhältnis zum Mütterlichen. Fantasie.

Körperliche Entsprechung: Weibliche Geschlechtsorgane, Empfängnisfähigkeit, Flüssigkeitshaushalt, Lymphe, Schleimhäute, Magen, allgemein die Fähigkeit, Energie (z.B. in Form von Nahrung) aufzunehmen.

Fünftes Haus

Seelische Entsprechung: Die eigene Persönlichkeit, Selbstwert, Kreativität. Verhältnis zu Kindern und zum Väterlichen.

Körperliche Entsprechung: Männliche Geschlechtsorgane; Kreislaufsystem, Herzätigkeit, Energiefreisetzung, Sexualität, Libido. Auch: Schweißdrüsenfunktion.

Sechstes Haus

Seelische Entsprechung: Aussteuerung an die Umweltbedingungen. Fähigkeit, sich verändernden Situationen anpassen zu können.

Körperliche Entsprechungen:

Handlungscoordination, Körperbeherrschung, Stoffwechsellätigkeit, Aufspaltung der Nahrung (analytischer Teil des Stoffwechsels), Körperentgiftung: Nieren- und Lebertätigkeit.

Siebttes Haus

Seelische Entsprechung: Begegnungspotenzial. Der Weg zum anderen. Verhältnis zur persönlichen Umgebung, insbesondere zum Partner.

Körperliche Entsprechungen: Homöostase: alle regulativen Körperprozesse, Durchlässigkeit der Zellmembranen, Nierenfunktion.

Achtes Haus

Seelische Entsprechung: Die geistige Heimat, persönliche Wertvorstellungen. Verhältnis zu Bindungen.

Körperliche Entsprechungen:

Regenerationsfähigkeit, das Erbgut, die DNA, Fortpflanzungsfähigkeit, Keimdrüsen. Auch: Geschlechtshormone wie Testosteron und Östrogen.

Neuntes Haus

Seelische Entsprechung: Erweiterung des geistigen Horizontes, Darstellung der eigenen Gedanken. Verhältnis zum sozialen Umfeld.

Körperliche Entsprechungen: Synthetischer Teil des Stoffwechsels, Körperwachstum, Thymusdrüse, Fähigkeit des Körpers, lebensnotwendige Stoffe selbst zu bilden, Fettstoffwechsel.

Zehntes Haus

Seelische Entsprechung: Bedürfnis nach Sinn und Ordnung im Leben. Berufung. Soziale Position. Das Verhältnis zur Gesellschaft.

Körperliche Entsprechungen: das Knochengerüst, Knorpel, Haare, Hornhaut. Gleichgewichtssinn; vertikaler Energiefluss im Körper, in diesem Sinne auch Kreislauf und vor allem Blutdruck.

Elftes Haus

Seelische Entsprechung: Individuelle Bedeutsamkeit in der Gesellschaft. Soziale Rolle. Das Verhältnis zur eigenen Originalität.

Körperliche Entsprechungen: alle elektrischen Körperfunktionen, wie z.B. die Reizübertragung der Nervenbahnen. Zellteilung, Hirnstoffwechsel.

Zwölftes Haus

Seelische Entsprechung: Auflösung des Vordergründigen. Spirituelle Bedürfnisse. Verhältnis zur Wahrheit.

Körperliche Entsprechungen: Hormonsystem, Epiphyse (Zirbeldrüse), alle osmotischen Körpervorgänge, Katabole Stoffwechselfvorgänge.

Einführung in die Qualität der Aspekte

Neben ihren Positionen in den Geburtshäusern sind Aspekte transitierender Planeten zu Planeten und Häuserspitzen im Radixhoroskop die wichtigsten Faktoren, um die Möglichkeiten und Chancen in der Zukunft zu bestimmen. Aspekte sind bestimmte Winkelabstände zwischen zwei Horoskopfaktoren, die unterschiedliche Qualitäten aufweisen können. Die wichtigsten sind: Konjunktion, Opposition, Quadrat, Trigon und Sextil. Hier ein Überblick: Konjunktion (0°-Abstand)

Die Konjunktion ist der wichtigste und mächtigste Aspekt. In diesem Fall befindet sich der laufende Planet genau auf der Position eines Radixplaneten. Für unser Thema deutet die Konjunktion Zeitfenster an, in denen wir mit der Qualität des Radixplaneten auf besonders eindrückliche Weise konfrontiert werden. Dabei entscheidet die Verträglichkeit der beiden beteiligten Planeten, ob es sich um eine günstige oder eher spannungsreiche Konfrontation handelt. Immer aber drückt die Konjunktion die Chance zu einem Neubeginn aus und sollte deshalb genutzt werden, sich aktiv um das entsprechende Thema zu kümmern, um positive Impulse in Gang zu setzen.

Opposition (180°-Abstand)

Bei der Opposition stehen sich Radixplanet und Transitplanet genau gegenüber. Dies weist auf eine Form der Konfrontation hin, die unsausweichlich ist. Oppositionen neigen dazu, Ereignisse auszulösen, denen wir nicht ausweichen können. Im Bereich Gesundheit und Wellness können Oppositionen Phasen andeuten, in denen wir uns mit den Früchten

und Ergebnissen früherer Handlungen auseinander setzen müssen. Dies kann positiv im Sinne einer Bestärkung des bisherigen Lebensweges ausfallen, aber auch negativ: Jetzt bekommen wir gewissermaßen die Quittung.

Quadrat (90°-Abstand)

Quadrate sind immer zwiespältig - sie stellen uns vor Entscheidungen und fordern uns heraus, eine passive, abwartende Position zu verlassen. Im positiven Sinne dynamisieren sie uns, auch wenn es uns manchmal schwer fällt, uns darauf einzulassen und wir uns lieber auf das zurückziehen möchten, was uns vertraut und bekannt ist. Quadrate aber verlangen Veränderungen, Umdenken und die Bereitschaft, eine neue Sicht der Welt zu entwickeln. Wer sich diesem Impuls verschließt, wird häufig erleben, wie sich die kreative Energie des Quadrates schnell gegen ihn richtet und ein heilloses Durcheinander erzeugen kann. Mit Quadraten konfrontiert sollten wir immer bereit sein, das Alte zu verlassen und uns dem Neuen zuzuwenden. Für unser Thema bedeuten Quadrate Phasen, in denen wir ein wenig auf der Hut sein und in jedem Fall unsere Aufmerksamkeit verstärkt auf unser psycho-physisches Gleichgewicht lenken sollten.

Trigon (120°-Abstand)

Trigone gelten klassisch als gute Aspekte. Das sind sie auch - wenn man sie nutzt. Man sollte sich immer vergegenwärtigen, dass auch Trigone nichts ins Positive wenden können, wenn wir sie nicht mit unserer Handlungsenergie unterstützen! Ansonsten verstreicht dieser Aspekt erfolglos an uns vorüber. Wer sich jedoch darauf versteht, Trigone zu nutzen, der kann sie als enormen Kraftzuwachs erleben, und zwar einer Kraft, die aus der inneren Ruhe kommt. Für unser Thema bedeuten Trigone Phasen, in denen wir uns besonders gut entspannen können und die deshalb gut

geeignet sind, um uns in relaxter Atmosphäre neu zu organisieren und es uns einfach gut gehen zu lassen. Es ist der typische Wellness-Aspekt und sollte in jedem Fall genutzt werden, um sich körperlich und seelisch wieder auf Vordermann zu bringen.

Sextile (60°-Abstand)

Das Sextil ist der kleine Bruder des Trigon. Seine Wirkung ist dem Trigon verwandt, jedoch nicht ganz so eindeutig. Auch hier öffnen sich neue Chancen, das Leben auf entspannte Weise in den Griff zu kriegen. Doch verlangt das Sextil mehr Eigeninitiative. Es verlangt nach neuen Lösungen und kreativen Ansätzen, die jetzt besonders gut umgesetzt werden können. Das Sextil ist deshalb in unserem Sinne eine besonders interessante Phase, wenn es darum geht, Vorhaben und Projekte bezüglich der eigenen Gesundheit unter einen guten Stern zu stellen. Allerdings gilt auch hier: Wer nicht wagt, der nicht gewinnt ...