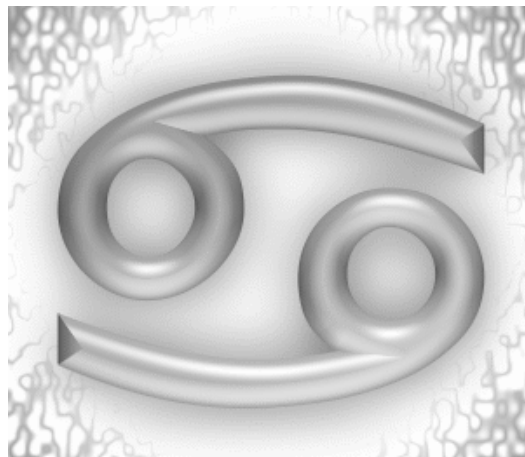


Astrologische Analyse Wellness

Monika Muster
07.07.1988 - 07:07 Uhr MET/S
Frankfurt am Main

Sonnenzeichen: Krebs
Mondzeichen: Widder
Aszendent: Löwe



Inhalts- verzeichnis

Deckblatt	1
Inhaltsverzeichnis	2
Horoskopgrafik	4
Aspektgrafik / Daten	5
Vorwort	6
Astrologie für die Sinne	7
Die Wellness-Analyse	8
Der Aszendent	9
Aszendent in Löwe - Das innere Kind spielen lassen	9
Sonne in den Zeichen	12
Sonne in Krebs - Nach innen lauschen	12
Sonne in den Häusern	14
Sonne in Haus 12 - Dem Alltag davonschwimmen	14
Mond in den Zeichen	16
Mond in Widder - Aufbruch ins Leben	17
Mond in den Häusern	19
Mond in Haus 10 - nach der Pflicht kommt die Kür	19
Merkur in den Zeichen	22
Merkur in Zwillinge - der flexible Denker	22
Merkur in den Häusern	24
Merkur in Haus 11 - Der Geist, der stets verneint.	24
Mars in den Zeichen	27
Mars in Fische - Das Leben wird's schon richten!	28
Mars in den Häusern	30
Mars in Haus 9 - Leben und leben lassen	30
Venus in den Zeichen	31

Venus in Zwillinge - in Bewegung sein	31
Venus in den Häusern	33
Venus in Haus 11 - Begegnung mit dem Unbekannten	33
Jupiter in den Zeichen	35
Jupiter in Stier - Wellness in der Gruppe	35
Jupiter in den Häusern	36
Jupiter in Haus 11 - Die Philosophie des Stilbruchs	36
Saturn in den Häusern	39
Saturn in Haus 5 - Sonne auf der Haut	39
Nachwort	40
ZUM GUTEN SCHLUSS	41

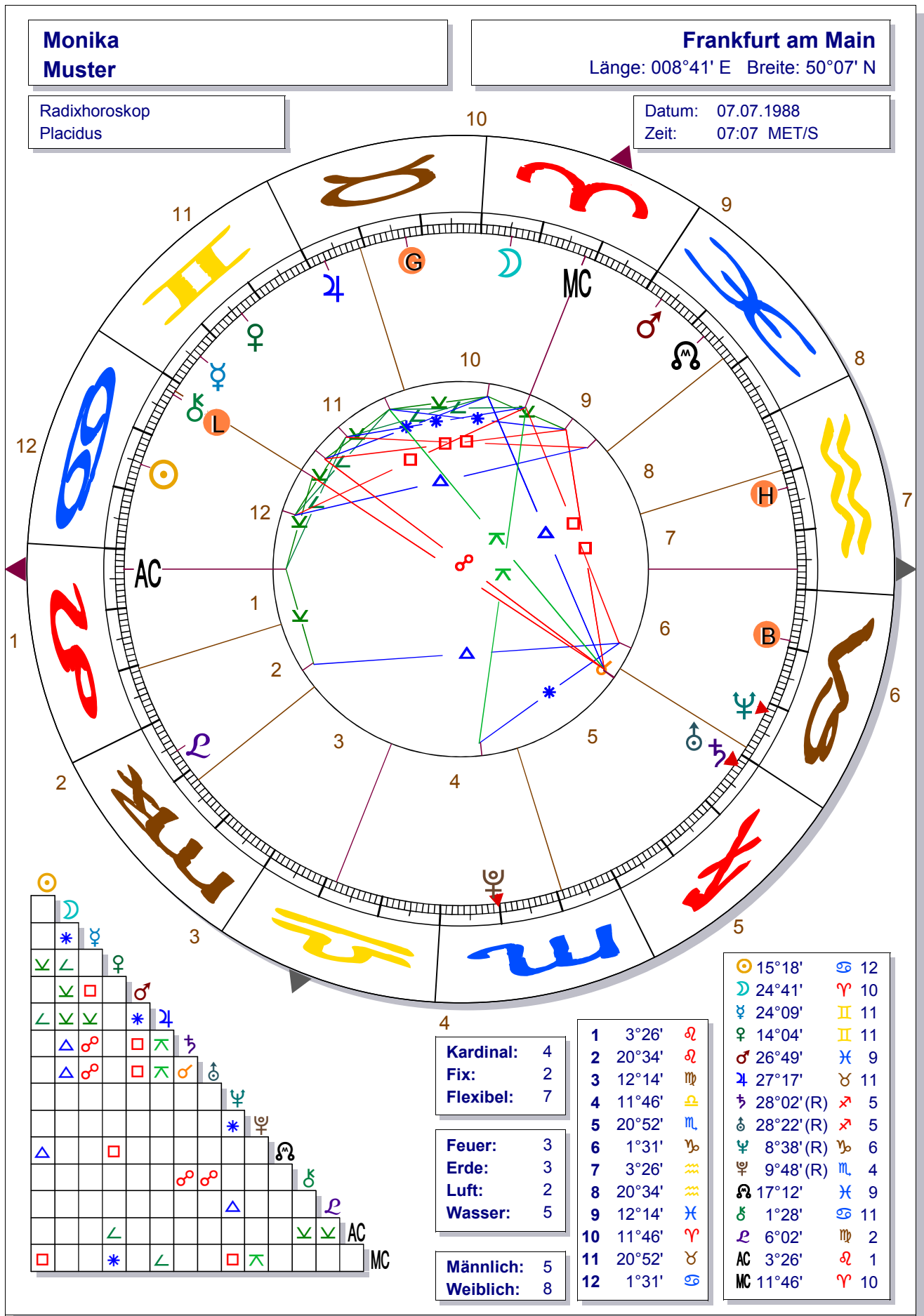
**Monika
Muster**

Frankfurt am Main

Länge: 008°41' E Breite: 50°07' N

Radixhoroskop
Placidus

Datum: 07.07.1988
Zeit: 07:07 MET/S



Monika Muster

Frankfurt am Main

Länge: 008°41' E Breite: 50°07' N

Radixhoroskop
Placidus

Datum: 07.07.1988
Zeit: 07:07 MET/S

Planeten-Stellungen

☉ Sonne	15°18'	♋ Krebs	Haus 12
☾ Mond	24°41'	♈ Widder	Haus 10
☿ Merkur	24°09'	♊ Zwilling	Haus 11
♀ Venus	14°04'	♊ Zwilling	Haus 11
♂ Mars	26°49'	♋ Fische	Haus 9
♃ Jupiter	27°17'	♉ Stier	Haus 11
♄ Saturn	28°02' (R)	♏ Schütze	Haus 5
♅ Uranus	28°22' (R)	♏ Schütze	Haus 5
♆ Neptun	8°38' (R)	♏ Steinbock	Haus 6
♇ Pluto	9°48' (R)	♏ Skorpion	Haus 4
♁ mKnoten	17°12'	♋ Fische	Haus 9
♄ Chiron	1°28'	♋ Krebs	Haus 11
♁ Liliith	6°02'	♏ Jungfrau	Haus 2
AC Aszendent	3°26'	♌ Löwe	Haus 1
MC Medium Coeli	11°46'	♈ Widder	Haus 10

Häuser-Stellungen

1	3°26'	♌ Löwe
2	20°34'	♌ Löwe
3	12°14'	♏ Jungfrau
4	11°46'	♎ Waage
5	20°52'	♏ Skorpion
6	1°31'	♏ Steinbock
7	3°26'	♏ Wassermann
8	20°34'	♏ Wassermann
9	12°14'	♋ Fische
10	11°46'	♈ Widder
11	20°52'	♉ Stier
12	1°31'	♋ Krebs

Aspekte

♄ ☉ ♁ +0°20'	♂ * ♃ +0°29'	♃ ♁ MC +0°31'
☾ * ♀ +0°32'	♃ ♁ ♄ +0°45'	♃ ♁ ♁ +1°05'
♀ * ♁ +1°11'	♂ ♁ ♄ +1°14'	☉ ♁ ♀ +1°15'
♂ ♁ ♁ +1°34'	☉ ♁ ♁ +1°54'	♄ ♁ AC +1°58'
♀ ♁ MC +1°58'	☾ ♁ ♁ +2°08'	♀ * MC +2°17'
♀ ♁ ♁ +2°36'	♀ ♁ AC +2°36'	☾ ♁ ♃ +2°37'
♀ ♁ ♁ +2°40'	☉ ♁ ♃ +3°01'	♁ ♁ ♄ +3°06'
♀ ♁ MC +3°08'	♀ ♁ ♃ +3°08'	♀ ♁ ♁ +3°09'
☾ ♁ ♄ +3°22'	♄ ♁ ♄ +3°26'	☉ ♁ MC +3°32'
☾ ♁ ♄ +3°42'	♀ ♁ ♄ +3°54'	♀ ♁ ♁ +4°14'
♀ ♁ AC +4°22'	☾ ♁ ♀ +4°23'	

Quadranten

Quadrant 1	1	♌
Quadrant 2	4	♄ ♁ ♁ ♁ ♁
Quadrant 3	2	♂ ♁
Quadrant 4	6	☉ ☾ ♀ ♀ ♃ ♄

Elemente

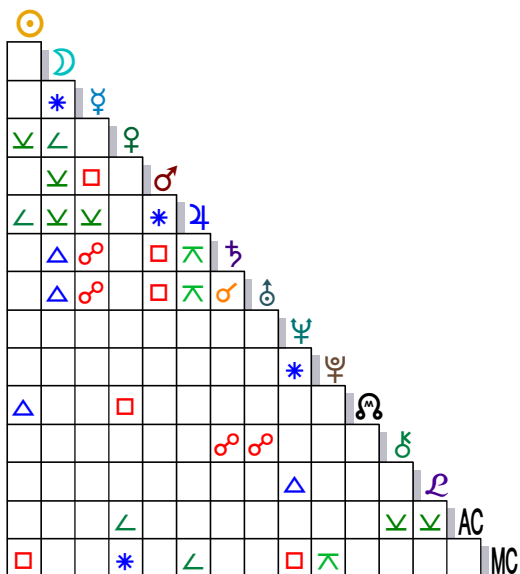
Feuer	3	☾ ♄ ♁
Erde	3	♃ ♁ ♁ ♁
Luft	2	♀ ♀
Wasser	5	☉ ♁ ♁ ♁ ♁ ♁

Qualitäten

Kardinal	4	☉ ☾ ♁ ♄
Fix	2	♃ ♁
Flexibel	7	♀ ♀ ♁ ♁ ♁ ♁ ♁

Männlich / Weiblich

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



Legende

- ♂ Konjunktion
- ♁ Halbsextil
- ♁ Halbquadrat
- * Sextil
- Q Quintil
- Quadrat
- △ Trigon
- ♁ Sesquiquadrat
- β Biquintil
- ♁ Quincunx
- ♁ Opposition

☉ Sonne

- ☾ Mond
- ☿ Merkur
- ♀ Venus
- ♂ Mars
- ♃ Jupiter
- ♄ Saturn
- ♅ Uranus
- ♆ Neptun
- ♇ Pluto
- ♁ mKnoten
- ♄ Chiron
- ♁ Liliith
- AC Aszendent
- MC Medium Coeli

♈ Widder

- ♉ Stier
- ♊ Zwilling
- ♋ Krebs
- ♌ Löwe
- ♏ Jungfrau
- ♎ Waage
- ♏ Skorpion
- ♏ Schütze
- ♏ Steinbock
- ♏ Wassermann
- ♋ Fische

Vorwort

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

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

Astrologie für die Sinne

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

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

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

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

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

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

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

Die Wellness-Analyse

In dieser Analyse Ihres Wellness-Typs ist eine Auswahl aus dem Gesamtkomplex getroffen worden, die Ihnen einen Eindruck von den Aussagemöglichkeiten der astrologischen Sprache vermitteln wollen, wie Sie die Chancen und Herausforderungen wahrnehmen können, um Ihre individuellen Bedürfnisse mit Ihrer Umwelt zu harmonisieren. Nicht alle Konstellationen eines Horoskops kommen für eine Beschreibung der Bedürfnisse, Herausforderungen und Chancen für ein Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist in Frage. In erster Linie handelt es sich um diejenigen Faktoren im Horoskop, die von Haus aus etwas mit unserem Wohlbefinden zu tun haben, weil sie mit unseren Fähigkeiten verbunden sind, unsere individuellen Bedürfnisse mit und in der Umwelt, in die wir eingebettet sind, wahrzunehmen und auch durchzusetzen. Dazu gehören in erster Linie die persönlichen Planeten Mond, Sonne, Merkur, Venus und Mars in Zeichen und Häusern, und Saturn und Jupiter in den Häusern. Die langsam laufenden Planeten Uranus, Neptun und Pluto besitzen keinen Stellenwert für Ihre Wellness, da sie das Trio der transpersonalen Planeten bilden, die - wie der Begriff schon sagt - über die Themen Ihrer Persönlichkeit hinausreichen und deshalb Bereiche berühren, in denen Fragen wie Wellness und Fitness keine Rolle spielen.

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



Der Aszendent

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



Aszendent in Löwe - Das innere Kind spielen lassen

Als Löwe-**Aszendent** sind Sie ein Kind der Sonne, und so wie die Sonne Alles an den Tag bringt, möchten Sie Ihre Gedanken, Gefühle und Empfindungen sichtbar machen - Ihre Persönlichkeit nach strahlen lassen! Wichtig ist für Sie, Ihr Licht nicht unter den Scheffel zu stellen, sondern sich in der Welt zu zeigen - und zwar so, wie Sie sind. Alles, was Sie tun, soll Ausdruck Ihres Charakters sein, mit dem Sie Spuren in der Welt hinterlassen möchten. Als **Löwe** sind Sie von

einer alles umfassenden Schöpferkraft beseelt: Sie möchten etwas Bleibendes erschaffen, von dem jeder sagen kann, dass nur Sie es so und auf diese Weise hätten erschaffen können. Darum brauchen Sie genügend Spielraum, um sich zu entfalten. Sie streben nach Unabhängigkeit und nicht zuletzt auch nach Kontrolle über die Umstände, in die Sie sich eingebettet sehen.

Das eigene Leben in vollen Zügen und ohne Einschränkungen zu verwirklichen - das beseelt den Löwe-Aszendenten und treibt ihn an. Die Welt wird zur Bühne, auf der er sein eigenes Leben erschaffen will. "An ihrem Handeln sollt ihr sie erkennen" - so glaubt der Löwe, dass er nur dann am Leben ist, wenn er sich schöpferisch entfalten darf, etwas hervorbringen kann, das zugleich die wesentlichen Merkmale seiner Persönlichkeit trägt. Doch wichtig ist Ihnen als **Löwe** auch, sich keinem Leistungsdruck ausgesetzt zu fühlen. Für Sie ist das Leben eher wie ein Spiel, indem es zwar letztlich darum geht, sich als Sieger zu behaupten, doch ist Ihnen der Spaß an der Sache mindestens genauso wichtig. Das Kind in Ihnen bedient sich gerne Ihres großen Reservoirs an Energie und freut sich an jeder Situation, die vielleicht keinen anderen Sinn hat, als Vergnügen und Genuss zu bereiten.

Für Sie als Löwe-Aszendenten steht nicht im Vordergrund, was machbar erscheint, sondern was zu machen ist. Sie wollen sich nur ungern von Vernunftgründen beschränken lassen und lieber produzieren Sie aus Spaß an der Freude Unnützes und Überflüssiges, als sich

im Vorfeld die Lust nehmen zu lassen, Ihre Möglichkeiten zu entdecken und zu verwirklichen. Sie wollen nichts anderes, als Ihre Persönlichkeit hinaus zu lassen und ihr Raum für die Umsetzung Ihrer Ideen und Fantasien zu geben. Dieser Spieltrieb macht Sie zu einem sehr eigenständigen Menschen und nicht zuletzt strahlt ein **Löwe** gerade deshalb eine so natürliche Autorität aus, weil er sich nicht vorschreiben lässt, wie er seine Kreativität ausleben soll. Er scheint gewissermaßen über den Dingen zu stehen und die Fäden seines Lebens in der Hand zu haben. Er ist der unangefochtene Mittelpunkt seiner Welt, die er nach dem Vorbild seiner Persönlichkeit gestalten möchte.

Der Löwe-**Aszendent** ist der König unter den Aszendenten. Manchmal vergessen Löwen jedoch, dass Sie nicht alleine auf der Welt sind und dass auch andere Menschen das Bedürfnis haben, sich selbst zu verwirklichen. Nicht selten drängen Sie sich in den Vordergrund und damit andere in ihren Schatten - auch ohne es selbst zu merken. Gleichzeitig aber suchen Sie auch Anerkennung und Bestätigung in der Umwelt. Manche Löwen machen sich von Ihrer Umwelt abhängig, indem Sie sich ein Publikum suchen, das sich gerne in Ihrem Licht sonnt und dafür regelmäßig Beifall zollt. Das Problem dabei: Die ganze Persönlichkeit und damit das ganze Selbstwertgefühl hängt von der Bewunderung ab, die man bekommt - oder auch nicht! Manchmal führt das dazu, dass Löwen um jeden Preis versuchen, andere von sich zu überzeugen und dabei

narzisstisch und egozentrisch wirken. Ihre größte Herausforderung besteht darin, sich unabhängig von Lob und Tadel ganz aus der eigenen Mitte heraus zu entfalten.

Heilsteine bieten eine besondere Form, sich fühlender Weise mit den Energien in Kontakt zu kommen, die Sie als Ausgleich für Ihr Tierkreiszeichen benötigen. Dabei gibt es in der Regel nicht den einen Stein, der für alle notwendigen Energien zur Verfügung stellt, sondern in Form, Farbe und Wirkung ganz unterschiedliche Minerale, die je nach aktuellem Bedürfnis Einsatz kommen können. Folgende Mineralien sind für den Löwe-Aszendenten empfehlenswert: 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 im Löwen die Freude am Leben und hilft ihm, seinen 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 den Löwe-Aszendenten in seinem Wunsch, seiner Kreativität freien Lauf zu lassen. Nicht zuletzt gilt Rhodochrosit auch als der erotischen Genüsse.

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 orangeroten Stein. Er weckt die besten Seiten des Löwen, denn 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 der überlastete Löwe-**Aszendent** wird in diesem Stein einen echten Freund finden, denn er führt ihn zu seinen 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.

Weitere Heilsteine für den Löwe-Aszendenten: Chrysoberyll, Girasol, Rubin, Erdbeerquarz sind weitere Steine, die als Heilsteine gelten, weil sie positive Energien auf die Löwe-Persönlichkeit übertragen.



Sonne in den Zeichen

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

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



Sonne in Krebs - Nach innen lauschen

Als **Krebs** nehmen Sie die Welt hauptsächlich über Ihre Gefühle wahr. Anders ausgedrückt: Was Sie nicht in sich fühlen, ist für Sie nur schwer zu verstehen. Deshalb sind Sie in einem fort damit beschäftigt, sich in die Dinge, die Ihnen begegnen, hineinzusetzen - manchmal auch ungewollt: Nicht selten fühlen sich

Krebse von Dingen betroffen, die objektiv nichts mit Ihnen zu tun haben. Doch sind Krebse die subjektivsten aller Zeichen und nehmen deshalb schnell etwas persönlich. Krebse sind allgemein leicht zu beeindrucken, auch im positiven Sinne. Nichts lässt sie wirklich kalt und deshalb kann man von Ihnen stets Mitgefühl und Verständnis erwarten. Auch selbst benötigen Sie ein grundsätzliches Gefühl seelischer Geborgenheit, um sich in der Welt wohl zu fühlen.

Fühlen, berühren, bewegen - all dies ist für den **Krebs** nichts Fremdes, doch verbindet er damit nicht das oberflächliche Betasten von Gegenständen, sondern innere Eindrücke. Krebse fühlen sich regelrecht in die Welt eingebettet: oftmals existiert zwischen ihrem Inneren und dem Äußeren keine oder nur ein hauchdünne Grenze. Dies befähigt sie einerseits, großes Mitgefühl aufzubauen, andererseits können sie sich aber schlecht gegen die Unbilden der Welt abgrenzen. Jede körperliche Berührung wird unmittelbar in einen seelischen Eindruck verwandelt - sie sind im wahrsten Sinne des Wortes beeindruckbar. Nicht selten scheuen sie daher körperlichen Kontakt. Manchmal wirken sie sogar abweisend, um den gedankenlosen Berührungen im Alltag zuvorzukommen.

Als **Krebs** tanken Sie Kräfte aus der Stille. Für kein anderes Zeichen ist der regelmäßige Rückzug so wichtig wie für Sie. In ungestörter Atmosphäre können Sie dann beginnen, sich auf Sie selbst zu besinnen und die Energien, die tagtäglich an die Außenwelt abgegeben wird, nun nach innen zu richten. Am besten ist

es, wenn Sie für einige Zeit hinter sich die Türe schließen und einfach für sich sein können. Wichtig ist nicht, was Sie dann tun - Hauptsache ist, Sie können bei sich sein. Hören Sie Ihren eigenen Gedanken zu, spüren Sie Ihren Gefühlen nach, lassen Sie Bilder vor Ihrem geistigen Auge frei fließen. Wenn Sie wollen, können Sie sich auch einen magischen, einsamen Platz in der Natur suchen, vorzugsweise irgendwo im Wald an einem kleinen fließenden Gewässer.



Sonne in den Häusern

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

Aber auch das Tanken neuer Kräfte ist Thema dieser Konstellation, und da die **Sonne** immer auch etwas mit unserer Kreativität zu tun hat, finden Sie einen Vorschlag für eine "Wohlfühl-Oase". Darunter verstehen wir einen intimen Ort, an den Sie sich zurückziehen können, um sich von den Irrungen und Wirrungen des Alltags zu erholen und wieder ganz Sie selbst zu werden. Fantasie und eine gewisse Freude an spielerischer Gestaltung sind hier gefragt! Lassen Sie sich also inspirieren.



Sonne in Haus 12 - Dem Alltag davonschwimmen

Wer so wenig Bezug zum Materiellen hat wie Sie, der hat auch keinen sonderlich ausgeprägten Bezug zu seinem eigenen Körper. Wenn es nach Ihnen ginge, könnte man gut und gerne auch auf ihn verzichten. Tatsächlich ist für Sie der Körper weniger ein Tempel der Seele, sondern ein Gefängnis - er zwingt Sie, sich immer wieder aufs Neue sich ganz konkret mit dem Alltag auseinanderzusetzen. Doch auch wenn Sie gerne den ganzen Tag nur vor sich hinträumend da liegen würden - der Körper fordert seinen Tribut. Dabei sind Sie Alles andere als unспортlich - Sie müssen nur in Ihrem Element sein, und das ist das Wasser. Hier können Sie sich eins fühlen mit ihrer Umgebung, sich von ihr tragen lassen und sich frei und ungehindert in allen Dimensionen des Raumes bewegen. Insbesondere Tauchsportarten werden Sie in ihren Bann schlagen. Und wenn Sie wieder auftauchen, fühlen Sie sich fit und gestärkt für eine neue Runde in der Welt des Alltäglichen.

Geben Sie sich einen Ruck! Es wichtig, dass Sie Ihrem Körper die Bewegung und die Entspannung gönnen, die er benötigt. Sonst steht auf Dauer Ihr Wohlbefinden auf dem Spiel. Bedenken Sie: ein vernachlässigter Körper macht nur noch mehr auf sich aufmerksam. Ein gutes Körpergefühl wird Sie

gegenüber den Einflüssen aus der Umwelt stärken und Sie selbst bewusster machen. Zusätzlich vermag körperliche Fitness auch Ihre Immunabwehr zu verbessern: da Sie allgemein hier eine Schwachstelle haben, beugen Sie so etwaigen Krankheiten vor.

Neben Schwimmen, Tauchen und anderen Wassersportarten kommt Alles infrage, was mit Wasser zu tun: angefangen von Wasser-Gymnastik über Wasserball bis zum Segeln, Windsurfen und Wellenreiten.

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

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

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

Wohin man sieht: Alles ist in grüne, blaue, türkisfarbene Stoffe gehüllt. Beleuchtete Wassersäulen, in denen Luftblasen wie Perlen aufsteigen tauchen die Szenerie in ein verwünschtes Licht. An Nylonfäden

aufgeknüpft hängen durchsichtige Kunststoffkugeln herab - in manchen von ihnen finden wir Muscheln, Fische und Seepferdchen. Im Zentrum der Wohlfühloase: eine Flut weicher Kissen, in die man sich hinein fallen lassen - und die Welt vergessen kann. Hier "chillen" Sie bei sphärischen Klängen, lassen sich einfach gehen und auf den Wogen seiner Träume davontragen ...



Mond in den Zeichen

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

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

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

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

Das Lichtbad: Nehmen Sie ein Lichtbad! Dazu besorgen Sie sich handelsübliche 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.



Mond in Widder - Aufbruch ins Leben

In ihrer Seele schlummert der Wunsch nach Aufbruch hinaus in das Leben, nach ungehinderter Entfaltung Ihres Tatendranges. Keine andere Konstellation besitzt so viel impulsive Kraft, hat so viel Freude daran, die Zukunft im Sturm zu erobern wie diese. Nichts darf Sie aufhalten, denn in Ihnen brennt der Wille, vorwärts zu kommen und das Alte hinter sich zu lassen, so wie der Frühling die Tristesse und Kälte des Winters hinter sich lässt und ein neuer Lebenszyklus beginnt. Die Vergangenheit interessiert Sie nicht - Ihnen gehört das Morgen, der Aufbruch in eine neue Zeit, voller Abenteuer und Wege, auf denen nie zuvor ein Mensch gegangen ist.

Sie stärken diesen Grundimpuls in Ihrem Leben mit folgenden Farben: Vor allen anderen Farben gab der Mensch der Farbe Rot einen Namen: Rot, so könnte man sagen, ist die erste Farbe des Menschen. In dieser Farbe vereinen sich zwei elementare Erfahrungen des Menschen: Blut und Feuer. Als Blutrot bedeutet es Lebenskraft. Blut gilt in vielen Kulturen als Sitz der Seele. Rot bringt das Blut "in Wallung": Es ist die Farbe aller leidenschaftlichen Gefühle, von der Liebe, der Erotik bis zur Wut - man sieht "rot". Darum ist Rot auch die Farbe des Kampfes und gibt Kraft. Als Feuerrot reinigt es und vertreibt die Kälte. So wie jede Flamme nach oben strebt, verkörpert Rot den Willen, über sich selbst hinauszuwachsen. Rot ist die Farbe des positiven Lebensgefühls. Rot ist die Widder-Farbe schlechthin - sie korrespondiert mit der Feuerkraft dieses Zeichens und seinem Durst nach Leben und Aufbruch zu neuen Ufern.

Die Farbe Orange wird in überall mit der gleichnamigen Frucht assoziiert. Sie wirkt erfrischend und weckt die Erinnerung an Süße. Orange ist hell, ohne grell zu wirken, ist warm, aber nie drückend heiß: die ideale Farbe für Körper und Geist. Insbesondere im Zusammenhang mit Rot und Gelb ist Orange die Farbe des Vergnügens und der Lebensfreude. Neben Rot ist es die Farbe der Energie schlechthin. Orange ist die zweite Widder-Farbe und ergänzt den ungestümen, manchmal rücksichtslosen Impuls von Rot mit der Freude am Leben. Dadurch werden die

aggressiven Töne gemildert und neue Impulse werden als Chance zur Veränderung der Lebensperspektiven aufgenommen.

Gelb ist die Farbe der Sonne und stimmt heiter. Im Zusammenspiel mit Rot und Orange trägt es eine positive Leichtigkeit und Optimismus bei. Da diese Farbe dem Licht am nächsten ist, verbreitet sie eine Atmosphäre von sommerlicher Frische. Für den **Widder** bedeutet Gelb die Erinnerung an seine edelsten Absichten: die eigenen Kräfte für das Gute einzusetzen und sich ohne Zwang und ohne gewaltsamen Druck auf die Erfüllung der gesetzten Ziele hinzubewegen.



Mond in den Häusern

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

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



Mond in Haus 10 - nach der Pflicht kommt die Kür

Ihr Hang zu Ernsthaftigkeit verleiht Ihnen auf der einen Seite nach außen hin Ihre Aura von Seriosität und Verlässlichkeit, auf der anderen Seite 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 selbst emotional nicht völlig im Reinen sind. Gefühle an sich vermögen Sie zu verunsichern, denn sie lassen sich nicht so kontrollieren, wie Sie es vielleicht gerne hätten.

Gefühle können nur dann eine Bedrohung darstellen, wenn Sie den Eindruck haben, sich gegen sie wehren zu müssen. Es geht dabei gar nicht darum, sich mit einem Male sein Herz auf der Zunge zu tragen - das wird Ihnen niemals wirklich liegen. Doch eine gewisse

Offenheit sich selbst und den Emotionen anderen gegenüber kann Ihnen hin und wieder nicht schaden. So können Sie nach und nach trainieren, etwas verständnisvoller mit dem Wankelmut der eigenen und den Gefühlen anderer umzugehen. 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?

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

Was ist das Typische an Klängen, die für Sie geeignet sind? Sie sind klar, präzise und völlig unverschnörkelt. Manche von ihnen bringen es förmlich auf den Punkt: es sind oft singuläre, kurze Laute, die Respekt gebieten und Schweigen einfordern. Andere sind eine Reihe abgehackter Töne und wieder andere verfolgen stur ein Schema, von dem sie bis zum Ende nicht abweichen. Wie Sie selbst

verfolgen auch Ihre Klänge einen Plan: sie sind niemals zufällig, kommen nie wirklich unerwartet und legen überhaupt keinen Wert darauf, originell zu sein und aufzufallen.

Denken Sie an den Hammer des Richters, der gleich den Saal räumen lassen wird - und schon sind Sie mitten in der Welt der typischen Geräusche. Doch die beste aller Entsprechungen ist das fortwährende und erbarmungslose Ticken einer Uhr - ob als leises, aber eindringliches Ticken des Weckers oder als unüberhörbares Tick-Tack eines Pendels. Natürlich gehört dazu auch das Schlagen der Stunde, ob Standuhr oder Glockenschlag: Zeit wird hier zum akustischen Ereignis. Überhaupt gehören rhythmisch beständige, immer wiederkehrende Laute zu Ihrer Natur, z.B. der Wellenschlag der Brandung am Strand, und könnte man sie hören, dann wäre der "Sphärenklang" der Umlaufbahnen der Planeten mit Sicherheit etwas, dass Ihr Kontinuität schätzendes Herz erfreuen kann. Doch in der Natur ist die starre Regelmäßigkeit eher selten, deshalb sind es die menschlichen Geräusche, die das Repertoire Ihrer Klänge füllen: viele monotone, aber rhythmische Maschinengeräusche gehören dazu, aber auch das eintönige Tackern des Zuges über die Gleise.

Ihre Musik weist ebenfalls einen Hang zu starker Strukturierung und moderaten Tönen auf. Viele Stücke, die ihre Melodien planvoll in den Ohren des Zuhörers entfalten, verweisen auf Ihr Wesen, allen voran die Fugen Bachs, die einer streng mathematischen Konzeption

folgen. Überhaupt sind es die Instrumente der "alten Musik" mit ihrem etwas spröden Scharm, die Ihrem Naturelle entgegenkommen: das Spinett, die Gambe, die Drehleier, die Laute und natürlich die Holzblockflöte. Ob Bach, Händel oder Vivaldi - bei dieser "klassischsten" aller klassischen Musik sind Sie zu Hause. Wenn es Popmusik sein darf, dann muss sie gut produziert und meisterhaft gespielt sein - Perfektion ist hier wie in allen anderen Lebensbereichen erwünscht - Künstler wie Mike Oldfield oder die Pink Floyd entsprechen diesem Wunsch. Doch allzu laut darf es nicht werden: schließlich liegt in der Ruhe die Kraft. Und so werden Sie dem Gesäusel eines Elton John immer den Vorzug vor einer laut stark sich gebärdenden Madonna geben, den intimen Klängen einer Kammermusik stets lieber sein Ohr schenken als dem übergriffartigen Klangwogen eines ganzen Symphonieorchesters.



Merkur in den Zeichen

Merkur steht traditionell für unsere Art und Weise, wie wir über die Welt denken. Was unsere Wellness angeht, hat **Merkur** einen deutlichen Bezug zu der Art und Weise, wie wir die Eindrücke, die ununterbrochen aus der Welt auf uns einströmen, verarbeiten. Je besser uns dies gelingt, umso entspannter sind wir auch und umso klarer erleben wir uns in der Welt.

Merkur in den Zeichen zeigt uns, welches die natürliche Art und Weise ist, wie wir über die Welt denken und welche Kategorien wir gerne bei der Beurteilung der Dinge, die wir erleben, anlegen. Dabei werden Chancen ebenso aufgezeigt wie die Fallen, das was wir als Stärke mitbekommen haben ebenso wie das, was uns eben manchmal Kopfzerbrechen bereitet und uns deshalb in unserem allgemeinen Wohlbefinden beeinträchtigt.

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



Merkur in Zwillinge - der flexible Denker

In den Gefilden geistiger Gedankenspiele kennen Sie sich bestens aus: Sie haben eine regelrechte Freude daran, sich in Gedanken überall hineinzusetzen und Alles auszuprobieren. Ihr Wissen ist dementsprechend umfangreich und Sie nutzen jede Gelegenheit, um es zu trainieren und zu vervollständigen. Es gibt nichts, was Sie nicht interessieren könnte und jedes gedankliche Problem ist für Sie eine Herausforderung, sich selbst und Ihre Kenntnisse unter Beweis zu stellen. Auf der einen Seite ist Flexibilität Ihre große Stärke: für Sie gibt es nichts Undenkbare. Doch was Ihnen auf der anderen Seite fehlt, ist die Tiefe der Erfahrungen. Sie wissen viel, doch möglicherweise fehlt Ihnen ein Fundament für all die Ideen, Gedanken und Gedankensplitter, die Sie mit sich herumtragen. Praktischer Bezug würde einen Ausgleich schaffen, da er Ihre Gedanken und Pläne in die Wirklichkeit transportieren hilft und dort zu echten Erfahrungen verdichtet, die für Sie eine wirkliche Orientierung bei der Bewältigung des Alltags sein können. Die Orientierungslosigkeit und das Phänomen, im Zweifelsfall "den Wald vor lauter Bäumen" nicht sehen zu können, führt auf Dauer zu Spannungssituationen, die sich auch körperlich manifestieren werden, und zwar

besonders im Bereich der Schultern, Arme und Hände. Wenn Sie sich diesen Körperregionen widmen und dort für Entspannung sorgen, lösen Sie auch die Blockaden in der Umsetzung: Sie kommen leichter vom Wort zur Tat und bereichern dadurch Ihr Leben.

Die über 3000 Jahre alte chinesische Heilgymnastik Qi Gong ist genau das Richtige für Sie, um einen wertvollen Beitrag zu einer ganzheitlichen Entspannung zu leisten. Einfache, entspannende, teilweise meditative Übungen werden hier mit der individuell richtigen Atmung kombiniert. Dies dient der Steigerung der Lebensenergie, dem so genannten Qi des Menschen, was sich in einer erhöhten Vitalität, Lebenskraft und inneren Ruhe bemerkbar macht. Auf diese Weise kann vielen Krankheiten vorgebeugt und deren Verlauf positiv beeinflusst werden. Bewährt hat sich Qi Gong unter anderem bei Atemwegserkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Stress, Schläppheit, Kopfschmerzen, Verstimmungen, Schlaflosigkeit.



Merkur in den Häusern

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

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

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

- *Verwenden Sie immer beste, naturreine ätherische Öle!*

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

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

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



Merkur in Haus 11 - Der Geist, der stets verneint.

Woran denken Sie gerade? Wenn Sie jetzt eine klare und deutliche Aussage treffen können, dann stimmt etwas nicht mit Ihnen oder Ihrem Horoskop ... Scherz beiseite: Sie gehören zu den Menschen, die nicht nur in der Lage sind, mindestens zwei Sachen auf einmal zu denken, sondern dies aller Wahrscheinlichkeit auch ununterbrochen tun: Sie haben gedanklich mindestens zwei Eisen im Feuer, an denen Sie schmieden - so könnte man sagen. Wenn Sie nun sagen, dass das ja nun keine große Kunst sei und es vielen Menschen so gehe, dann überschätzen Sie vielleicht Ihre Mitmenschen oder vergessen, dass eine Ihrer besonderen Fähigkeiten ist, sich nicht nur einfach mit zwei

Dingen gleichzeitig auseinander zusetzen, sondern mit für den Normalverbraucher eigentlich unvereinbaren Themen. In Ihrem Kopf verschmelzen die wildesten Gegensätze zu einem Ganzen - und das ist schon beachtlich, denn es gibt Ihnen die Möglichkeit, sich nicht auf eine Seite festlegen zu müssen. Gerne sind Sie deshalb auch der Widerspruchsgeist in Gesprächen, der immer auch den Gegenstandpunkt liefern kann und so verhindert, dass eine Diskussion zu einseitig wird. Überhaupt verabscheuen Sie Alles, was mit Konformität und Geradlinigkeit zu tun hat. Wenn Ihnen etwas zu stabil und gesetzt erscheint, entwickeln Sie fast schon eine Leidenschaft dafür, mit völlig konträren Ansichten zu provozieren. So originell das auch sein mag und sehr man Sie dafür schätzen wird, festgefahrene Situationen wieder loszueisen - so anstrengend ist das auch mit Ihnen! Denn wenn Sie sich intellektuell nicht ausgelastet fühlen, beginnen Sie den Gegenkurs um seiner selbst willen zu steuern, und dann können Sie zu einer richtigen Nervensäge werden, die stets das Gegenteil von dem behaupten muss, was Andere gerade gesagt haben. Im Extremfall unterstellt man Ihnen eine "intellektuelle Profilneurose" ...

Ihre große Herausforderung ist, sich nicht intellektuell aus der Verantwortung für einen eigenen Standpunkt im Leben herauszulavieren. Denn im Grunde steckt hinter Ihrem geistigen Zickzack-Kurs nichts Anderes als die Angst davor, festgelegt und für die eigene Meinung dingfest gemacht zu

werden. Aber ist das genau das, was Sie im Leben wollen? Sie wollen doch für Ihre Originalität anerkannt werden - und das wäre auch ein angemessenes Ziel. Doch immer nur den "Geist, der stets verneint" zu spielen, bringt Sie diesem Ziel kein Stück näher. Lernen Sie, besonders zu sein, ohne immer anders sein zu müssen. Wer sich seiner Einzigartigkeit bewusst ist, hat es nicht nötig, sich permanent abzugrenzen. Kommen Sie also auf den Teppich zurück, und zeigen Sie, was in Ihnen steckt, anstatt immer nur geistige Akrobatik zu betreiben.

Die hier ausgewählten Duftöle haben eines gemeinsam: sie schaffen eine Verbindung zwischen Geist und Körper und stimulieren so auf sanfte Art und Weise die besten Seiten in Ihnen. Sie helfen, die Originalität zu bewahren und Sie konstruktiv im Umgang mit Anderen einzusetzen.

Citronella-Öl

Citronella macht müde Geister munter - dieses Öl belebt bei Antriebslosigkeit und Missmutigkeit und stärkt Ihre Fähigkeit, alte Muster aufzugeben, um sich voller Tatendrang dem Neuen zu öffnen und sich von seiner verrückten Seite zu zeigen. Citronella ist "cool" - es hilft, sich gelassener zu fühlen, ohne schlapp zu werden.

Immortelle-Öl

Das Kontrastprogramm: Immortelle. Dieser Duft hilft Ihnen mit den Füßen auf der Erde zu bleiben, wenn Sie mit dem Kopf in den Wolken hängen! Es erdet und verschafft einen sicheren Stand in der Wirklichkeit. Ideen

werden realistischer und können besser umgesetzt werden. Kombinieren Sie Immortelle mit Zitrusdüften oder Lavendel!

Pfefferminze-Öl

Der Duft der Pfefferminze bringt wieder Klarheit in verfahrenen Situationen. Wenn Alles zu kompliziert wird und wir uns in unseren Gedanken verrennen, löst sie den Gordischen Knoten in unserem Kopf. Mithilfe dieses Öls wird der Himmel wieder weit und die Gedanken frei! Pfefferminz-Öl ist auch hervorragend geeignet, um Mixgetränken und Desserts den Frische-Kick zu verleihen. Ideal bei Kopfschmerzen und zur Erfrischung bei kopflastiger Arbeit!

Pimentbeeren-Öl

Pimentbeere befreit uns vom Glauben, dass wir nichts verändern können. Es motiviert uns, unser Leben selbst in die Hand zu nehmen und unsere Visionen Wirklichkeit werden zu lassen. Das Feuer der Begeisterung für das eigene Leben kehrt zurück und wir sehen wieder klar, wo es lang geht. Mischen Sie auf 50 ml Arnika-Öl 10 tr. Pimentbeeren-Öl, 3 Tr. Muskatnuss-Öl, 3 Tr. Ingwer-Öl und 1 Tr. Ylang-Ylang-Öl zu einem ganz besonderem Massage-Erlebnis-Öl!

Sellerie-Öl

Sellerie hilft, nicht nur zu träumen, sondern die Träume auch zu leben. Dieser Duft stärkt die Erkenntnis, dass man sich nass machen muss, wenn man schwimmen möchte, und hilft, die Kraft zu finden, sich aktiv für die eigenen Ideale einzusetzen. Sellerie macht fröhlich - er gilt als "Pflanze des Lachens"!



Mars in den Zeichen

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

Sie finden eine besondere Räuchermischung, die genau so komponiert wurde, dass sie Ihre Durchsetzungskraft stärken und zugleich die tendenziell destruktiven Auswirkungen dieses Prinzips in konstruktive Bahnen lenken kann. In allen Kulturen der Welt hat das Verbrennen aromatischer Kräuter und Harze zu heilenden und magischen Zwecken eine lange Tradition. Räucherungen stehen dem Element Feuer sehr nahe und nutzen dessen reinigende Kraft, um einen Raum von fremden oder gar negativen Energien zu befreien, um dem Neuen den Weg zu bereiten und es in eine unbelasteten Atmosphäre zu begrüßen. Diese Räucherung ist

daher besonders gut geeignet, um einen individuellen Wellnessstag für sich zu beginnen (z.B. in der Wohlfühl-Oase!).

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

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

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

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

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

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

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

7. Nach dem Räuchern lüften Sie kurz durch.

Wem das Ritual zur Räucherung auf Kohle zu aufwändig ist, der kann sich mit einem Räucherstövchen behelfen, bei dem die Substanzen auf ein feinmaschiges Metallgitter gelegt werden, unter dem sich ein Teelicht befindet. Es ist ratsam, das Räucherwerk zusätzlich auf ein Stück Alufolie zu platzieren, damit insbesondere die verbrennenden Harze nicht das Gitter verkleben. Mit dem Stövchen verbrennt das Räucherwerk wesentlich langsamer und konstanter, sodass es besonders für eine

Hintergrundräucherung geeignet ist. Für das Räucherstövchen können Sie das Räucherwerk auch zu Räucherkügelchen verarbeiten, die Sie ja im Vorfeld selbst herstellen können. Vermischen Sie die zermörserten Zutaten mit etwas Kohlenstaub und Honig, bis sich eine formbare Masse ergibt. Daraus formen Sie kleine Kügelchen, die Sie dann eine Weile trocknen lassen.



Mars in Fische - Das Leben wird's schon richten!

Etwas offen durchzusetzen, ist so gar nicht Ihre Art. Dazu müssten Sie erst einmal wissen, was Sie selbst eigentlich im Leben wollen. Und das alleine ist für Sie schon schwierig genug. Da Sie in Ihren Augen nichts tun können, um sich selbst besser zur Geltung zu bringen, neigen Sie dazu, den Dingen einfach Ihren Lauf zu lassen. Sie vertrauen stark darauf, dass das Leben die Dinge für Sie schon richten wird. In der Tat scheint dies nicht immer die falsche Haltung zu sein, denn nicht selten erreichen Sie wie von selbst jede Menge für sich, ob Sie das wollten oder nicht. Intuitiv scheinen Sie genau den richtigen Weg zur rechten Zeit einzuschlagen, vielleicht gerade weil Sie wenig überlegen und nicht auf vernünftige Planungen und knallharte Strategien wert legen. Wenn man Sie fragt, wie Sie das eigentlich schaffen, so unscheinbar, wie Sie sich für gewöhnlich bei der Darstellung Ihrer Eigeninteressen geben,

zucken Sie nur mit den Schultern, denn Sie wissen es selbst nicht so genau. Da ist eben so ein Gefühl, sich treiben zu lassen und nichts zu erzwingen zu versuchen. Damit dies jedoch so gut klappen kann, sind Sie angewiesen darauf, dass niemand Ihnen größere Widerstände in den Weg stellt oder Ihnen gar Böses will. Denn zur Verteidigung Ihrer Bedürfnisse haben Sie weder die Mittel noch sind Sie dazu überhaupt bereit. Im Zweifelsfalle ordnen Sie sich dann unter und manchmal geraten Sie sogar in Situationen, in denen Ihre Gutmütigkeit und Ihre Gottvertrauen regelrecht ausgenutzt werden.

Gerade dies aber führt dazu, dass Ihre eigentlichen Stärken - Ihre undogmatische Art und Weise und Ihre schöpferische Intuition - nicht dort zum Einsatz kommen, wo sie vielen Menschen helfen könnten. Ein bisschen mehr Kampfesmut und Einsatzbereitschaft ist deshalb dringend angesagt.

Folgende Räuchermischung stärkt in Ihnen die Kraft zur Verteidigung und den Mut, das Leben in eine für alle Menschen sinnvolle Richtung zu lenken.

2 TL Mastix - Mastix erfrischt die Luft und vertreibt dunkle Gedanken-Wolken im Nu. Wo duftender Mastix verbrennt, werden Visionen hell und deutlich.

1 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.

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.

1 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 Desert Sage - Diese amerikanische Beifußart ist ein heiliges Kraut der Indianer. Er duftet intensiv und geheimnisvoll und verbreitet eine ehrwürdige und visionäre Atmosphäre. Sein Rauch steigt wie ein Gebet zum Himmel auf.

1/2 TL Kampfer - Kampfer ist reiner Geist - er befreit von allem Irdischen und vertreibt kompromisslos jede negative Schwingung im Raum.



Mars in den Häusern

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



Mars in Haus 9 - Leben und leben lassen

Sie wissen ganz genau, was es heißt, sich mit Ihrer Umwelt auseinandersetzen zu müssen, um das zu bekommen, was Einem zusteht. Vielleicht sind Sie in einer Umgebung groß geworden, in der Sie schon früh sich darum sorgen mussten, nicht zu kurz zu

kommen. Da Sie jedoch nicht der Typ sind, der auf Aggression mit Gegenaggression reagiert, sahen Sie sich wahrscheinlich mehr als einmal in der Rolle, gute Miene zum bösen Spiel zu machen. Und weiter gedacht führt Sie dies vielleicht zu der Einstellung, dass es besser ist, sich möglichst niemandem bei der Durchsetzung seiner Interessen in den Weg zu stellen, in der Hoffnung, selbst auch ungeschoren seiner Wege gehen zu können. "Jeder darf nach seiner Fassung glücklich werden!" Dieses Motto haben Sie sich vielleicht auf Ihre Fahnen geschrieben - doch dahinter steckt nichts Anderes als die Angst vor der Auseinandersetzung. So haben Sie Ihre Welt auf einer Toleranz aufgebaut, die im Grunde keine ist, denn sie ist nur Tarnung, um möglichst selbst in Ruhe gelassen zu werden.

Um am wirklich und ehrlich mit sich selbst zufrieden sein zu können, bedarf es mehr als ein bloßes "Leben und leben lassen". Es bedarf des konstruktiven Einsatzes für das Wohl der Anderen. Das spüren Sie auch und gerne würden Sie sich deutlicher engagieren und sich für eine gerechte Sache einsetzen. Um dies mit ganzem Herzen tun zu können, müssen Sie zuerst einen eigenen unverbrüchlichen Standpunkt gewinnen - und dazu müssen Sie lernen, zu Ihren Aggressionen zu stehen und sich nicht so sehr als Opfer unglücklicher Umstände darzustellen. Denken Sie daran: All die Wut und der Zorn, der Ihnen aus Ihrer Umgebung entgegenkommt, ist nichts Anderes als Ihr eigene verleugnete Wut.



Venus in den Zeichen

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

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



Venus in Zwillinge - in Bewegung sein

Sie wollen immer in Bewegung bleiben, immer bereit sein für alles Neue, das auf Sie zukommen könnte. Deshalb wollen Sie sich nicht binden, weder was Ihre Interessen noch was Ihre Meinungen und Ansichten über die Welt angeht. Sie identifizieren sich selten mit einer Sache, sondern erkunden sie neugierig - aber ohne das Bedürfnis nach Tiefgang und ohne emotionale Begeisterung. Da Sie selten Partei für eine Sache ergreifen und sich stets um Objektivität bemühen, sind Sie die idealen Vermittler, wenn sich Gegensätze zu Fronten verhärten. Sie können beide Seiten gleichermaßen verstehen und ermöglichen so den Dialog.

Folgende Gewürze und Tees helfen Ihnen, Ihren Umgang mit sich selbst und mit Ihrer Umwelt in Balance zu bringen: Pfefferminze. Der reine, erfrischende Geschmack der Pfefferminze macht den Kopf frei: Die Sicht wird wieder frei für das Wesentliche. Auch als Gewürz ist die Minze ein beliebtes Kraut, zum Beispiel in Englands berühmter meint sauce. Warum aber nicht einmal frisch gehackte Pfefferminze über Salate, Suppen, Gemüse und Eintöpfe streuen oder unter Quark und Frischkäse mischen? Dadurch bekommen die Speisen nicht nur einen besonders frischen Geschmack, sondern werden auch noch bekömmlicher.

Guarana. Die Guarana-Pflanze wächst fast ausschließlich im Amazonasgebiet und die Nuss dieses Seifenbaumgewächses hat einen sehr hohen Koffeingehalt, der für die anregende Wirkung verantwortlich ist. Das Guarana-Coffein (Guaranin) ist sehr fest an die Ballaststoffe der Nuss gebunden und wird daher im Körper nur langsam freigesetzt. Auf diese Weise wirkt Guarana als Frischedepot für mehrere Stunden. Guarana ist von Natur aus frei von Reizstoffen und ideal für alle, die erfrischende Belebung ohne Belastung von Magen, Herz und Kreislauf Wert legen.

Tipp: Sie bekommen Guarana in Form von Pulver, Kapseln, Drinks und Elixieren.

Zitronengras. Das hoch wachsende und sehr aromatisch riechende Gras ist für Südostasien und Sri Lanka typisch und findet als Gewürz in Südostasien Verwendung. Es riecht und schmeckt, wie sein Name schon sagt, unaufdringlich nach Zitrone mit einer leichten Rosennote. Pur aufgegossen ist es der ideale Durstlöscher und kann kalt oder heiß getrunken werden: Übergießen Sie einen Teelöffel Zitronengras pro Tasse mit kochendem Wasser und lassen Sie ihn fünf bis zehn Minuten ziehen. Dieser Tee hellt die Stimmung auf und fördert die Konzentrationskraft.



Venus in den Häusern

*Die Stellung der **Venus** in den Häusern bringt uns mit dem Lebensbereich in Kontakt, zu dem wir die größte Affinität haben und der deshalb unseren bevorzugten Zugang zur Umwelt darstellt. Diese Konstellation zeigt uns, wie wir am besten von unserer Umwelt profitieren können und wo die wichtigsten Herausforderungen auf uns warten. Auch vermittelt sie uns einen Eindruck davon, auf welche Weise wir am besten im Umgang mit unserer Mitwelt lernen können, wie wir vollständiger werden und herausfinden können, was uns zum glücklich sein noch fehlt. Ein hervorragender Weg, sich dies bewusster zu machen, ist die Ernährung, denn auch hier stellen wir einen Kontakt zur Umwelt her und profitieren von ihr, um an ihr zu wachsen, aber auch um unsere eigene Lebensqualität zu verbessern.*

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



Venus in Haus 11 - Begegnung mit dem Unbekannten

In Begegnungen interessiert Sie das Ungewöhnliche, das Unkonventionelle, das, was den Rahmen sprengt. Die Umwelt muss entsprechend offen sein für Visionen über eine bessere Welt, zu der jeder seinen besonderen Beitrag leisten kann. Sie muss erlauben, neue Wege im Denken einzuschlagen und die Individualität respektieren und fördern.

In Ihrer Umwelt stehe Sie eigentlich immer vor einem Dilemma: Sie suchen die Begegnung, möchten aber auf keinen Fall Verbindlichkeiten eingehen. Darum legen Sie großen Wert darauf, dass Ihnen von der Umgebung die Freiheit zugestanden wird, zu kommen und zu gehen, wie es Ihnen gefällt. Das Problem beginnt dann, wenn Sie anfangen, eine Situation oder einen Menschen in Ihr Herz zu schließen - möglicherweise suchen Sie genau dann das Weite, um nicht vereinnahmt zu werden.

Diese Obst- und Gemüsesorten sind geeignet, um Ihr Begegnungspotenzial in Harmonie mit den eigenen Bedürfnisse zu bringen: Cherimoya. Unter Feinschmeckern hat es sich herumgesprochen: die Cherimoya, auch Rahmapfel genannt, ist die Königin aller Tropenfrüchte! Sie kommt zu uns vor allem aus den kühleren Höhenlagen der Anden und wurde dort bereits in prähistorischer Zeit

gegessen. Ihr Geschmack ist ein ganz besonderes Erlebnis: Süß und sahnig, wie Erdbeere, Himbeere und Birne zugleich, mit einem Extra-Hauch von Zimt. Cherimoyas enthalten viel Traubenzucker und sind deshalb schnelle Energiespender.

Durian. An der Frucht des Durian-Baumes scheiden sich die Geister: Für die einen ist die Durian-Frucht das höchste der Gefühle, für die anderen eine Beleidigung der Nase - und das nicht ohne Grund: ihr Geruch erinnert an eine Mischung aus fauligem Fleisch, Käse und verfaulten Eiern. Doch wer sich überwindet und sich auf die essbaren Bestandteile der "Stinkfrucht" konzentriert, und zwar nicht das Fruchtfleisch, sondern die Kerne samt Samenmantel, für den wird die Durian zu einem unvergleichliches Geschmackserlebnis: ein außergewöhnliche Mischung aus Mandeln, Knoblauch und Vanille.

Sauerkraut. Vielleicht ist Sauerkraut das einzige Lebensmittel, bei dem es dem Menschen gelungen ist, die Natur zu verbessern! Traditionell aus fermentiertem Weißkohl zubereitet war es vor allen Dingen im Winter ein bedeutender Nährstofflieferant in ländlichen Gebieten. Besonders hervorzuheben ist sein hoher Anteil an Vitamin B12, von dem der Mensch zwar sehr wenig benötigt, das aber für geistige Frische, Belastbarkeit in Stresssituationen und allgemein zur Aktivierung des Nervenstoffwechsels von unverzichtbarer Bedeutung ist. Aber auch die Anzahl an

anderen Biostoffen ist außergewöhnlich und macht das Sauerkraut zu einem wahren Born der Gesundheit!

4

Jupiter in den Zeichen

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

und Genussfähigkeit, überhaupt das leibliche Wohl galten als wichtige Faktoren für eine gesunde Befindlichkeit.

Möglicherweise hat sich diese grundsätzliche Haltung in Ihr allgemeines Verständnis für die Wahrnehmung Ihrer eigenen Bedürfnisse eingepägt und Sie empfinden es auch heute noch als besonders entspannend, sich in der Runde vertrauter Menschen zu bewegen und gemeinsam etwas zu unternehmen. Auch eine gewisse Genussfreude kann ausschlaggebend dafür sein, dass Sie etwas als wohl für sich erleben. Sehr wahrscheinlich aber ist, dass Ihre sonstigen individuellen Vorlieben diese sehr allgemeine Perspektive dominieren.



Jupiter in Stier - Wellness in der Gruppe

Ihr Empfinden für Wellness wurde in einer Zeitphase geprägt, in der man vom Einzelnen erwartete, sich mit der Gemeinschaft solidarisch zu zeigen. Individualität als solches war nicht so sehr angesagt und Wohlbefinden wurde als Erlebnis in der Gruppe verstanden. Genuss

4

Jupiter in den Häusern

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

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

4

Jupiter in Haus 11 - Die Philosophie des Stilbruchs

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

Für Sie ist die Wohnung Ausdruck Ihres Bedürfnisses nach Originalität. Sie ist kein gewöhnlicher Rückzugsort, sondern Quelle unzähliger Inspirationen: Sie brauchen das Widersprüchliche, das Unkonventionelle, das Provokante. Wo Sie können, erzeugen Sie Brüche im Stil, überschreiten Grenzen - und mit Vorliebe die des so genannten "guten Geschmacks". Nichts ist Ihnen ein größeres Gräuel als Harmonie und Einheitlichkeit. Als Gast spürt man deutlich, dass Sie stets am Puls der Zeit leben - doch nur um bestehende Trends zu hinterfragen. Sie sind jeden nicht berechenbar und stets für eine Überraschung gut: schon beim nächsten Besuch ist rot, was vorher grün war, als müssten Sie sich stets selbst widersprechen.

Ihre Einrichtung sollte deshalb ...

... Raum lassen für Experimente: als Freigeist brauchen Sie Freiraum, um Ihre Originalität ungehindert entfalten zu können. Ob in die Höhe oder in die Weite - es muss Platz für seine Ideen sein.

... wandelbar und flexibel sein: keine Einbauschränke, keine fest verlegten Teppiche etc.! Sie brauchen die Chance, sich es sich jederzeit anders überlegen zu können.

... in ein tolerantes Umfeld eingebettet sein: Szeneviertel statt Reihenhausidylle - Multikulti statt Einheitsbrei.

Generell gilt: Alles ist möglich, Hauptsache es ist nicht banal. Sie sollten eine Ästhetik der Provokation verfolgen. Dekoration darf sich nicht eingliedern, sondern muss unter allen Umständen ins Auge stechen. Es muss nicht immer modernstes Design sein - der Reiz liegt vielmehr in der Kombination: Die Blumentapete aus den 70er-Jahren beißt sich mit dem Schottenkarobezug des Sessels, auf dem ein weiß-blaues Bayernkissen liegt mit dem Konterfei König Ludwig II. - allerdings nur für drei Wochen, solange nämlich wie Sie es für originell halten. So geht es mit allen Dekostücken: sobald sie "in" sind, sind sie für Sie längst "out" und Sie sehen sich nach neuen Ideen um.

Folgende Empfehlungen richten sich danach, Ihrem Wunsch nach Wellness in den eigenen vier Wänden Ausdruck zu verleihen.

Farbe

Treiben Sie's bunt - am besten zu bunt! Kombinieren Sie Farben willkürlich und halten Sie sich dabei an keine Vorschriften. Ob Komplementärfarben oder Ton in Ton, ob Pastell oder Neonfarben - richten Sie sich nicht danach, ob es gerade passt, sondern ob es irritiert. Lieber wählen Sie blind aus der Farbpalette als sich einem Geschmacksmuster zu unterwerfen.

Form

Unstete Formen sollten Sie bevorzugen: ob die bizarren Verästelungen eines Blitzes, das Zickzackmuster oder einfach ein wirrer Mix - je exzentrischer die Gestalt, umso besser. Doch sollte man sich darauf nicht darauf verlassen: schon im nächsten Moment bewundern Sie die in sich ruhende Kraft eine glatt polierten Kugel.

Material

Der Mix macht's! Wichtiger als die Frage, welche Materialien zum Einsatz kommen, ist Ihnen, wie Sie diese möglichst unkonventionell kombinieren kann. Lassen Sie Ihrer Fantasie doch einfach freien Lauf - es gibt keine Beschränkungen: Kunststoff, Glas, Wolle, Holz, Beton, Korb, Aluminium, Porzellan - trashig neben edel, Kitsch neben Kunst.

Motive

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

So könnte z.B. über dem Küchentisch das Poster einer Industrielandschaft oder eines Jumbojets hängen, Hauptsache das Motiv verweist nicht eindimensional auf die Themen Küche und Nahrung, wie es zu erwarten wäre. Eine bevorzugte Stilrichtung in der Malerei lässt sich Ihnen ebenso wenig nachweisen wie eine Vorliebe für ein bestimmtes Motiv, allerdings lässt sich ein gewisses Faible für das Surreale nicht abstreiten: So ist die Wahrscheinlichkeit groß bei Ihnen auf einen Dali oder Magritte zu stoßen, natürlich nur so lange es noch originell ist.



Saturn in den Häusern

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



Saturn in Haus 5 - Sonne auf der Haut

Sie gehören zu den echten Gefühlsnaturen, und das drückt sich auch in Ihrer Freude am Ausleben Ihrer Körperlichkeit aus. Dabei erweisen sie sich als wahre Genießer, die sich gerne schmeichelnd umfassen lassen. Wichtig ist nur, dass Sie sich nicht bedrängt fühlen. Sie gleichen in dieser Hinsicht der Katze: Nur wenn sie Lust verspürt, wird sie sich hingebungsvoll an Sie schmiegen und sich von Ihnen streicheln

lassen - wenn ihr jedoch nicht der Sinn danach steht, dann wird eine Katze Sie ungerührt stehen lassen, und wenn Sie noch so sehr gerade in Kusche-laune sind! Sie brauchen das Gefühl, dass Sie zu nichts gezwungen werden, sondern selbst das Szepter in der Hand haben.

Sie möchten handeln und nicht nur be-handelt werden! So erfahren Sie Berührung am besten dann, wenn Sie selbst berühren dürfen, Bewegung, wenn Sie sich selbst bewegen und Gefühle, wenn Sie selbst fühlen. Nicht selten finden wir unter den Menschen mit dieser Konstellation begnadete Masseure, die ihr eigenes Gespür für den Körper allein dadurch gewonnen haben, dass sie andere therapiert haben. Wie auch immer: Für Sie geht es darum, Ihrer Persönlichkeit Ausdruck zu verleihen, und deshalb werden Sie Ihren Schwerpunkt auch beim Fühlen, Berühren und Spüren auf Handlungen legen, mit denen Sie der Welt um sich herum Ihren Stempel aufdrücken kann. Die größte Herausforderung für Sie ist daher die Erfahrung, Dinge einfach geschehen zu lassen. Für Sie heißt das: sich ohne Wenn und Aber gehen zu lassen.

Wenn es nach Ihnen geht, dann darf es ruhig ein bisschen Luxus sein - das erhöht in Ihren Augen die Wohlfühl-Qualität ganz ungemein! 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. Tun Sie es lieber den Löwen in der Savanne gleich und ziehen Sie sich 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.

Nachwort

Christopher Weidner, Astrologe, München

ZUM GUTEN SCHLUSS

Als Heilpraktiker und Astrologe sowie einer zusätzlichen Ausbildung in Psychotherapie verstehe ich Astrologie vor allem als Hilfe zur Selbsthilfe. Das Erkennen der eigenen, tiefer liegenden Wesensstrukturen im Zusammenhang mit psychologischer Aufarbeitung aktueller Lebenssituationen, soll Lebenshilfe im weitesten Sinne sein. Eigene Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster sowie persönliche Schwächen und Stärken zu erkennen, soll zu einer selbstbestimmten Lebensgestaltung hinführen.

Die persönliche Beratung

Sie ist die Grundlage zum Verständnis für das eigene Horoskop. Hier kann interaktiv auf aktuelle Lebensthemen und Fragen eingegangen, und Lösungswege für schwierige Situationen aufgezeigt werden. Bitte vereinbaren Sie bei Bedarf hierfür einen Termin in meiner Praxis (siehe unten).

Schriftliche Horoskop-Analysen

Die folgenden Horoskope werden mithilfe eines professionellen Computerprogramms erstellt, und namhafte Astrologen waren an den Formulierungen der Texte beteiligt. Diese bieten einen tiefen Einblick in einzelne Themenbereiche des Lebens. Die Lieferung erfolgt im Format Din A4 entweder per

Post, oder (wesentlich günstiger) als PDF-Datei per E-Mail. Gerne berate ich Sie bei der für Sie passenden Auswahl folgender Analysen:

O Persönlichkeit

Das Geburtshoroskop eines Menschen wird auf den Zeitpunkt seiner Geburt berechnet. Die Analyse "Persönlichkeit" beinhaltet die grundlegende Wesensprägung eines Menschen. Alle weiteren, speziellen Horoskope leiten sich daraus ab, so daß dies die erste Empfehlung von mir ist.

O Kind

Speziell für Eltern und alle Erwachsenen, die mit einem Kind näher befaßt sind und sich über dessen individuelle Persönlichkeit informieren möchten. Es hilft, Kinder bis ca. 16 Jahre von ihrem Wesen her besser zu verstehen und sie so optimal fördern zu können.

O Beruf

Diese Analyse beschäftigt sich mit den Anlagen und Fähigkeiten eines Menschen in Bezug auf die optimale Berufswahl. Aus astrologischer Sicht wird hier die jeweils besondere Eignung aufgezeigt.

O Partnerschaft

Dieses Horoskop wird für 2 Menschen berechnet, die in irgendeiner Weise eine enge Partnerschaft verbindet. Dies kann neben einer Ehe auch eine berufliche oder freundschaftliche Verbindung sein.

O Gesundheit

Es werden die gesundheitlich relevante Themen sowie deren astrologische und psychologische Hintergründe im Horoskop besprochen. Dazu gehören gesundheitliche Dispositionen, Lernaufgabe, Herausforderungen und mögliche Krankheitsbilder.

O Prognose

Hier geht es nicht um die Voraussage von Ereignissen. Vielmehr wird die Zeit-Qualität untersucht. Daraus kann man ableiten, mit welchen Schwierigkeiten in einzelnen Lebensbereichen zu rechnen ist, aber auch welche Zeiten für bestimmte Unternehmungen vorteilhaft sind.

O Tagesanalyse

Hier wird die astrologische Qualität eines ganz bestimmten Zeitpunktes untersucht. Dies kann z.B. für einen im Voraus bekannten wichtigen Termin, ein Ereignis oder eine Entscheidung sinnvoll sein. Sie erfahren Ihre persönliche "astrologische Verfassung" in Bezug auf diesen Tag.

O Astromedizin

Astrologische Zusammenhänge von gesundheitlichen Beschwerden. Psychosomatische Entsprechungen, der medizinische Symptomekatalog, homöopathische Mittel, Bachblüten und Schüsslersalze. Dieses Horoskop ist ausschließlich für Heilpraktiker oder Ärzte konzipiert ist. Sie darf nicht zur Selbstmedikation von Laien verwendet werden!

Beispiel-Analysen und weitere Informationen finden Sie teilweise auch auf meiner Homepage:
www.reinhold-schnell.de

O Wer paßt zu mir**O Flirtheroskop****O Liebe & Sex****O Lebensplan & Karma****O Stationen des Lebens****O Krise als Chance****O Ihre Sterne, Ihre Chancen****O Verantwortung****O Wassermannzeitalter****O Körper, Geist, Seele****O Wellness****O Wohnen & Wohlfühlen****O Kreativität****O Ihr 7. Sinn****O Zukunft Allgemein umfassend****O Zukunft Partnerschaft****O Zukunft Beruf & Karriere****O Zukunft Geld & Finanzen****O Zukunft Wellness & Gesundheit****O Monatsanalyse****O Solar (Jahreshoroskop)****O Geld****O 10 Dimensionen****O Akron: Astro-Medizin****O Akron: Partner Frau****O Akron: Partner Mann****O Alexander von Prónay: Radixdeutung****O Alexander von Prónay: Synastriedeutung****O Alexander von Prónay: Tagesanalyse****O Alexander von Prónay: Transitprognose****O Chinesisches Horoskop**