

* ASTROLOGISCHE ANALYSE *
Wellness Langform

Albert Einstein
14.03.1879 11:30 MET
Ulm



Ihr Sternzeichen: Fische

Erstellt von
AstroGlobe Support

Inhaltsverzeichnis

Grafik	3
Datenblatt	4
Vorwort	5
Astrologie für die Sinne	5
Die Wellness-Analyse	6
Der Aszendent	7
Aszendent in Krebs - die Welt empfinden	7
Sonne in den Zeichen	9
Sonne in Fische - Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens	9
Sonne in den Häusern	11
Sonne in Haus 10 - Die Entdeckung der Langsamkeit	11
Mond in den Zeichen	12
Mond in Schütze - Auf der Suche nach dem Sinne des Lebens	14
Mond in den Häusern	15
Mond in Haus 6 - Körper und Seele	16
Merkur in den Zeichen	18
Merkur in Widder - der schnelle Denker	18
Merkur in den Häusern	19
Merkur in Haus 10 - Mit Herz und Verstand	20
Mars in den Zeichen	21
Mars in Steinbock - Mit Strategie ans Ziel	23
Mars in den Häusern	24
Mars in Haus 8 - Alles geben	24
Venus in den Zeichen	25
Venus in Widder - der Erste sein	26
Venus in den Häusern	26
Venus in Haus 11 - Begegnung mit dem Unbekannten	27
Jupiter in den Zeichen	28
Jupiter in Wassermann - Wellness als individueller Weg	28
Jupiter in den Häusern	29
Jupiter in Haus 9 - Viel Licht und Luft	29
Saturn in den Häusern	31
Saturn in Haus 10 - Zeit heilt alle Wunden	31
Nachwort	32

Vorwort

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

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

Astrologie für die Sinne

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

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

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

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

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

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

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

Die Wellness-Analyse

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

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

Der Aszendent

Schließlich gibt es natürlich noch den Aszendenten, der eine nicht unerhebliche Rolle bei der Beschreibung Ihres persönlichen Wellness-Typen spielt, denn der Aszendent gibt uns Auskunft darüber, wer wir im Kern unseres Wesens sind und mit welchen Kräften und Fähigkeiten wir zur Welt 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 Krebs - die Welt empfinden

AC im Zeichen Krebs

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

Als Krebs-Aszendent 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 Krebs-Aszendenten von Dingen betroffen, die objektiv nichts mit Ihnen zu tun haben. Doch sind Krebs-Aszendenten 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.

Für den Krebs-Aszendent ist klar, dass die Welt sich fortwährend im Fluss befindet. Gefühle kommen und gehen und möchten sich nicht aufhalten lassen. Gerade Sie als Krebs wissen, wie wenig man sich auf die Stabilität der Gefühle verlassen kann. Dennoch sucht auch der Krebs nach Dauerhaftigkeit. Da er weiß, dass die Zukunft ungewiss ist, findet er diese Dauerhaftigkeit in der Vergangenheit. Krebse können unglaublich nostalgisch sein und viele von ihnen fühlen sich der "guten alten Zeit" sehnsüchtig verbunden. Als Krebs identifizieren Sie sich stärker als andere Zeichen mit Menschen, Ereignissen und Situationen in der persönlichen Vergangenheit. Sie haben ein deutliches Gespür dafür, woher Sie kommen - und ziehen daraus die Kraft für Ihren Weg in die Zukunft.

Krebs-Aszendenten sind sehr sensible Zeitgenossen - manchmal auch zu sensibel. Ein falscher Ton, ein unbedachtes Wort oder auch nur ein schiefer Blick und der Krebs fühlt sich zutiefst getroffen. Manchmal erwartet er förmlich schon, dass man ihm an Karren fahren wird. So erleben ihn seine Mitmenschen manchmal als einen misstrauischen und sogar eigenbrötlerischen Menschen, der sich nicht gerne seiner Umwelt öffnet. So ist es eine der größten Herausforderungen für den Krebs-Aszendenten, eine gesunde Distanz zu den Gefühlen gegenüber den Eindrücken aus der Umwelt aufzubauen. Das aber heißt: nicht Alles so ernst nehmen und mit Humor und Gelassenheit auf die Unbilden der Welt reagieren.

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 Krebs-Aszendenten empfehlenswert: Mondstein

Mondstein ist der Stein für Krebs-Aszendenten, denn der Mond ist das Gestirn, welches dieses Zeichen regiert. Er fördert die besten Eigenschaften des Krebses wie Einfühlsamkeit, Intuition und Vorstellungskraft. Tragen Sie ihn regelmäßig, am besten in Silber gefasst, dem Metall des Mondes.

Türkis

Insbesondere dem Krebs-Aszendenten, der Schwierigkeiten hat, sich gegen die Belastungen des Alltags abzugrenzen, hilft der Türkis. Er gleicht nicht nur Stimmungsschwankungen aus, sondern schützt vor Fremdeinflüssen und unterstützt so das Bedürfnis des Krebses nach Rückzug.

Rosa Moosachat

Dieser Stein reinigt die Gefühlslandschaft des Krebses, indem er unangenehme Erinnerungen und Gefühle klärt und neutralisiert. So hilft er, sich der Umwelt ohne Vorbehalte zu öffnen. Zugleich stärkt er innerlich und mindert die Angst vor Verletzungen.

Gipskristalle (Selenit)

Die zerbrechlichen Gipskristalle sind ein treffliches Abbild der zart besaiteten Seele des Krebs-Aszendenten. Und doch verkörpert dieses in pulverisierter Form als Baustoff verwendete Mineral nichtsdestoweniger Stabilität und Struktur. Gerade übersensible Krebse können von dieser Energie profitieren.

Dioptas

Der smaragdgrüne, glasartige Dioptas ist sein "Stein der Fülle": Er stellt Kontakt mit unserem inneren Reichtum her und hilft, die Bilder aus der Tiefe unserer Seele ans Licht zu holen, um sie in die Tat umzusetzen. Er lädt also nicht nur zum Träumen ein, sondern verleiht auch Sinn für Pragmatik.

Weitere Steine für den Krebs-Aszendenten: Amazonit, Biotit, Turitella-Jaspis, Malachit sind weitere Steine, die als Heilsteine gelten, weil sie positive Energien auf die Krebs-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 Fische - Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens

Sonne im Zeichen Fische

Fische sind in ihren tiefsten Tiefen davon überzeugt, dass die Welt der Materie nichts weiter als schöner Schein ist. Zeit und Raum sind vielleicht nichts Anderes als ein Taschenspielertrick unserer Bewusstseins, damit wir uns nicht in der Welt verlaufen. Deutlicher als andere Zeichen spürt er deshalb wie sehr wir an diese materielle Existenz gekettet sind und wie unser Ego die Welt um uns herum nach seinen Wünschen konstruiert und glaubt, dies sei von Dauer. Fische haben im Grunde nicht viel übrig für diese Scheinwelt, sondern suchen einen Sinn hinter den Dingen, der weit über ihr persönliches Wollen und Walten hinaus geht. Dieser Sinn, so ahnen sie, verbindet jeden Einzelnen von uns zu einem großen Ganzen. Die Trennungen des Egos hören dort auf zu existieren. Aus diesem Grunde sind Fische die wahren Pazifisten unter den Tierkreiszeichen, denn keiner weiß so gut wie sie, dass jede unserer Handlungen, gute wie schlechte, auf uns zurückfallen werden, weil wir eben Alle miteinander verbunden sind.

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

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

Sonne in den Häusern

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

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

Sonne in Haus 10 - Die Entdeckung der Langsamkeit

Sonne im 10. Haus

Als besonders sportlich kann man Sie eigentlich nicht bezeichnen, zumindest was die Freude an Bewegung und Beweglichkeit angeht. Selbstverständlich sind Sie in der Lage, sich zusammenzureißen und sich körperlich zu "ertüchtigen", wie Sie es vielleicht am liebsten nennen würden - doch suchen Sie eben nicht Spiel, Spaß und Spannung, sondern legen Wert auf den Nutzeffekt! Zumindest erwecken Sie gerne diesen Anschein. Doch eine heimliche Begeisterung für Ausdauersportarten lässt sich nicht verleugnen, und Ihre Bewunderung für, die ihren Körper so wunderbar unter Kontrolle haben und immer wieder selbst gesetzte Grenzen überwinden, schlägt in die gleiche Kerbe. Dennoch finden wir Sie selten dabei, sich körperlich gehen zu lassen, aber das liegt weitaus häufiger daran, dass Sie eigentlich immerzu unter irgendeinem Stress leiden, immerzu irgendeine Leistung erbringen wollen und allzeit bereit sind, jede Hürde zu nehmen - aber auch das hält auf gewisse Weise fit.

Auch wenn Sie vor lauter Aktionismus sprühen und das Gefühl haben, erst richtig zu leben, wenn es an Ihre Substanz geht, sollten Sie unbedingt regelmäßige Pausen in Ihren Stundenplan aufnehmen. Am besten Sie lassen das eine oder andere Viertelstündchen der Entspannung und Zurückgezogenheit zum täglichen Ritual werden. Sie wünschen sich einen Körper, der sich nicht gerade dann mit diesem oder

jenem Zipperlein meldet, wenn Sie gerade in wichtigen Projekten stecken und keine unnötige Zeit verlieren wollen? Dann bauen Sie vor! Gönnen Sie Ihrem Körper, das was er braucht, und entdecken Sie die Langsamkeit!

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 "Ewiges Eis" einfällt!

Die gesamte Oase wird durch einen weißen Flokatiteppich vom übrigen Raum abgegrenzt - er erinnert an das Fell eines Eisbären. Ein bequemer, aber nicht zu weicher Stuhl mit weißer Polsterung oder einfach mit einer weißen Husse verkleidet, bildet das zentrale Element. Daneben ein kleiner weiß lackierter Tisch als Abstellfläche für ein Glas kühles klares Wasser. Eine weiße Papierlampe verbreitet ein sanftes arktisches Licht und in einer schlichten Glasschale schwimmen weiße Schwimmkerzen, die an dahintreibende Eisschollen erinnern. Auf einem Glasregal können Sie hier schöne Mineralien und Kristalle anordnen. Hier hören Sie klassische Musik, lesen Shakespeares Sonnette, Lessings Dramen, Werke von Descartes und Fabeln von Aesop. Oder reflektieren in meditativer Haltung die Geschehnisse des Tages, ordnen Gedanken und bereiten sich vor, auf das, was Sie morgen noch alles zu bewältigen haben ...

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 Schütze - Auf der Suche nach dem Sinne des Lebens

Mond im Zeichen Schütze

Sie tragen in sich den Impuls, die irdische Schwere zu verlassen und den Blick nach oben in geistigere Gefilde zu richten. Sie tragen in sich die große Frage nach dem "Warum?" der Dinge, Sie wollen begreifen, warum die Welt so ist, wie sie ist. Manchmal haben Sie deshalb ein Faible für Religion und Philosophie entwickelt, denn diese Disziplinen beschäftigen sich mit den großen Menschheitsfragen des Woher und Wohin. Vielleicht widmen Sie sich den Wissenschaften. Ihrem Wesen entspricht eben die Suche nach Zusammenhängen, nach dem, "was die Welt im Innersten zusammenhält", wie es Goethes Faust formulierte. Ihnen ist eine Intuition zu Eigen, die Ihnen sagt, dass es einen höheren Sinn hinter den Dingen gibt, dass nichts sinnlos ist, auch wenn wir es auf Anhieb nicht verstehen. Und so drängt es Sie danach, eine Antwort auf die großen Fragen dieser Welt zu finden, im Kleinen wie im Großen.

Sie stärken diesen Grundimpuls in Ihrem Leben mit folgenden Farben: Blau ist mit Abstand die beliebteste Farbe der Menschen - kein Wunder, steht sie doch für Sympathie, Freundlichkeit und Freundschaft. Blau ist die Farbe des Himmels und vermittelt das Gefühl, Raum zum Nachdenken und Luft zum Atmen zu haben. Es verleiht stille Leichtigkeit und zwanglose Unabhängigkeit: Blau muss sich gegen nichts wehren und ist doch die Farbe der Freiheit. "Die Gedanken sind frei" - und wenn sie eine Farbe hätten, wäre sie bestimmt blau. Blau ist auch die Farbe der geistigen Beweglichkeit, der Vorstellungskraft, darum steht es für Fantasie, aber auch für die Lüge - wenn wir mal wieder "das Blaue vom Himmel versprechen." Als geistige Farbe entspricht Blau dem Wunsch nach Kommunikation und Gedankenaustausch, wie er früher in den so genannten "blauen Salons" gepflegt wurde. Für den Schützen ist Blau eine Grundfarbe, denn sie steht für die Weite des Himmels und seine Sehnsucht nach uneingeschränkter Entfaltung in alle Richtungen.

Violett ist eine seltene Farbe in der Natur. Nicht zuletzt deshalb wurde sie in der Antike als Purpur zur Farbe herrschaftlicher Gewalt. Weil die Herstellung von Purpur so unglaublich aufwändig und teuer war, gilt es auch heute noch als die Farbe der Extravaganz, und war den Mächtigsten vorbehalten: nur der Kaiser durfte Purpur tragen. Violett erinnert heute an Purpur und ist unter anderem die Farbe der Religiosität in den christlichen Kirchen. Andererseits ordnen viele Menschen der Eitelkeit die Farbe Violett zu: wer violett gekleidet ist, fällt auf und wirkt fast aufdringlich auf uns. Violett ist eine zwiespältige Farbe: es verbindet die niederen Gefilde menschlicher Schwächen mit denen der höchsten von Glaube und geistiger

Erkenntnis. Es ist nicht zuletzt aus diesem Grunde die Farbe der Magie, denn ihr manifestiert sich der faustische Wunsch, die geistigen Gesetze der Welt zu durchschauen, um das Leben auf der Erde zu beherrschen. In Verbindung mit Gold steht Violett für Genuss, aber oftmals eher in seinem negativen Aspekt des übertriebenen Luxus und der Völlerei. Violett ist daher eine Farbe, die das Dilemma des Schützen zwischen Erhabenheit und Maßlosigkeit besonders gut zum Ausdruck bringt.

Gold ist das Edelmetall mit der höchsten symbolischen Aufladung. Gold ist die Farbe alles Wertvollen, es ist die Farbe des Reichtums schlechthin - und die Farbe der Macht, die nicht selten mit Reichtum einhergeht. Gold steht für das Teure, das Luxuriöse, denn Gold ist selten. Darum werden auch seltene Ereignisse mit Gold assoziiert, wie die "Goldene Hochzeit" oder das "Goldene Jubiläum". Zugleich wertet Gold diese Ereignisse auf: Es ist ein Beweis für Beständigkeit - so wie Gold seinen Wert niemals verliert. Gold - das ist höchstes Glück und größte Ehre. Wir sehnen uns nach dem goldenen Zeitalter und der höchste Preis ist die Goldmedaille. Aber auch eine Atmosphäre von Prunk und Festlichkeit verbreitet Gold. Doch entfaltet es seine positiven Seiten nur, wenn es in Maßen eingesetzt wird: Im Detail wertet es auf - im Übermaß ist es pure Angeberei und wirkt eher abstoßend und sogar billig, denn jeder weiß: Es ist eben nicht alles Gold, was glänzt ... Für den Schützen ist Gold das Tüpfelchen auf dem "i" - und mehr sollte es auch wirklich nicht sein!

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 6 - Körper und Seele

Mond im 6. Haus

Keinem Anderen ist so bewusst, dass es einen Zusammenhang zwischen Körper und Seele gibt, wie Ihnen. Insbesondere bei Krankheiten haben Sie verstanden, dass sich dahinter nicht selten ein innerer Konflikt verbirgt: ob es sich um einen einfachen Schnupfen handelt oder sie sich die Hand verstaucht - Sie suchen nach einer Botschaft hinter dem Symptom. Dabei können Sie sehr akribisch sein und teilweise auch ausgesprochen hart mit sich selbst ins Gericht gehen. Schließlich ist Kranksein für Sie immer auch der Beweis, dass Sie sich nicht ganz im Griff gehabt haben können. Nicht selten nehmen Sie sich in dieser Hinsicht zu ernst: Wo andere ein kurzes Ziehen in der Schulter verspüren und es im nächsten Moment bereits wieder vergessen haben, fürchten Sie bereits einen Hexenschuss und werden Alles unternehmen, um das Schlimmste zu verhindern! In der Regel sind Sie jedoch eher eine besonnene Naturen und neigen keineswegs zur Übertreibung. Doch ist es eben einer Ihrer Wesenszüge, überall Vorsicht walten zu lassen, um nicht das Nachsehen zu haben. Wie aber sagte schon Christian Morgenstern? "Vorsicht und Misstrauen sind gute Dinge, nur sind ihnen gegenüber Vorsicht und Misstrauen nötig." Sie sind irgendwie immer auf der Hut und Ihre Aufmerksamkeit ist stets angespannt - und das dient nicht gerade dem seelischen Gleichgewicht! Besonders Ihre Tendenz, sich die Reaktionen aus der Umwelt sehr zu Herzen zu nehmen, bringt Sie immer wieder in Situationen, in denen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse unterdrücken, um andere nicht zu verprellen. Aus diesem Grund sollte 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? Was für ein 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?

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 könnten für Sie typische Klänge sein? Sie sind fein, filigran, fast schwebend, aber niemals abgehoben. Sie bestechen durch klare Strukturen, fügen sich zu

komplexen Gebilden zusammen, ohne wirklich miteinander zu verschmelzen. Vielmehr gleichen sie einer Tänzerin oder Akrobatin, die sich leichtfüßig über der Oberfläche hinweg bewegt, sich vom Untergrund abstößt und sich die Schwerkraft zu Nutze macht, um allerlei Kunststücke zu vollbringen. Deshalb haben diese Klänge auch etwas Tänzeldes, Zartes.

Oft sind es Klänge des Arbeitens. Man könnte an das Schnurren eines Spinnrades denken, an das Tackern einer Schreibmaschine, der kritzelnde Bleistift auf dem Stenoblock, das flinke Geklapper der Stricknadeln oder auch das rhythmische Schnittgeräusch, wenn die Sense durch das Getreide fährt. Überhaupt entsprechen Ihnen alle Laute, bei denen man hinhören muss, die Gefahr laufen im allgemeinen Geräuschpegel des Alltags unterzugehen, sei es das Ticken einer Uhr, das geflüsterte Gespräch am Nachbartisch, das Rascheln des Zeitungspapiers beim Umblättern oder das feine Klopfen des Regens an die Fensterscheibe - wenn sie könnte, würden Sie sogar das Gras wachsen hören! In der Natur sollten Sie auf das Wispern der Blätter, das Säuseln des Windes und das Murmeln eines Baches achten. Von irgendwo aus der Ferne trägt der Wind das Blöken von Schafen an Ihr Ohr oder das emsige Summen von Bienen auf der Suche nach Nektar.

Instrumente, die Ihrem Wesen entsprechen, weisen ebenfalls Klangqualitäten auf, die sehr fein sein können und eine bestimmte Lautstärke nicht überschreiten: allen voran das Cembalo oder das Spinett, die mit ihrem filigranen Zupfklängen verzaubern können, aber auch das Glockenspiel und sogar die Triangel. Auch die rustikaleren Töne eines leicht metallischen, schwebenden Klanges liegen Ihnen, wie z.B. im Hackbrett oder der Zither. Doch sollte man von diesen Instrumenten nicht auf Vorlieben für eine bestimmte Folklore schließen: vielmehr suchen Sie bei Musik auch nach Inhalten. Daher ist Musik geeignet, die sich dem Wort mit seiner Botschaft unterordnet und Raum lässt für eigene Gedanken, z.B. von Interpreten wie Joan Baez, Wolf Biermann, Georg Danzer, Suzanne Vega, Leonard Cohen oder Cat Stevens. Da Sie für Trends nichts übrig haben, ist Ihr Musikgeschmack in der Regel sehr breit - von mittelalterlichem Minnesang über Ballettmusik wie Schwanensee oder Nussknacker bis hin zu den poppigeren Klängen eines Phil Collins oder einer Patty Smith.

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 Widder - der schnelle Denker

Merkur im Zeichen Widder

Sie verfügen über eine ungewöhnlich schnelle Auffassungsgabe und man könnte Sie als einen "ungeduldigen Denker" bezeichnen. Gerade was ihre körperlichen Bedürfnisse angeht wissen Sie ziemlich schnell, was Ihnen gerade fehlt und worauf Sie jetzt besonders achten müssen. Voraussetzung ist aber, dass Sie gelernt haben, auf die innere Stimme Ihres Körpers zu hören! Möglicherweise erleben Sie Ihren Körper eher als Hindernis, das Ihnen bei der reibungslosen Durchsetzung Ihrer Ziele und Pläne eher im Wege steht, und reagieren mit Ungeduld und Unwilligkeit auf seine Signale. Überhaupt tendieren Sie dann dazu, sich von den Einflüssen aus Ihrer Umwelt angegriffen zu fühlen und sehen sich in einer ununterbrochenen Verteidigungshaltung, die sich auf in körperlicher Anspannung ausdrücken kann. Verbissenheit ist die Folge, deren Ergebnis häufig Verspannungen speziell im Kopfbereich sind bis hin zu Kopfschmerzen. Um den Kontakt zu Ihren leiblichen Bedürfnissen zu stärken, ist es ratsam an diesen verspannten Körperregionen zu arbeiten. Zugleich bringen Sie Ihre Gedanken wieder in Fluss und können sich mit größerer Leichtigkeit auf neue Impulse aus Ihrer Umwelt konzentrieren und diese integrieren, ohne sich gegen sie wehren zu müssen.

Besonders gut zu Ihrer persönlichen Entspannung ist die alte chinesische Kunst des Tai Qi geeignet. Diese Bewegungskunst ist ursprünglich aus einer Kampfkunst heraus entstanden. Mit rhythmischen, kontrollierten Bewegungen wird harmonisierend auf

das Zusammenspiel Yin und Yang auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene eingewirkt, sodass die Lebensenergie Qi wieder zum Fließen gebracht wird. Tai Qi ist hervorragend als unterstützende Maßnahme zur Verhütung von Krankheiten wie auch zu ihrer Heilung geeignet. Es hat sich allgemein bewährt zur Verbesserung der Körperhaltung, zur Anregung von Geist und Seele und zum Erhalt von neuer Energie und Findung von Halt in der eigenen Mitte.

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 10 - Mit Herz und Verstand

Merkur im 10. Haus

Wenn Sie über die Welt nachdenken, dann erkennt man das nicht selten daran, dass Sie ein ernstes Gesicht aufsetzen, denn: das Leben ist schließlich kein Zuckerschlecken! Schon sehr früh haben Sie begonnen, sich für die größeren Zusammenhänge zu interessieren, und vielleicht haben Sie schon in ganz jungen Jahren den Erwachsenen regelrechte Löcher in den Bauch gefragt über Dinge, für die Sie aus Sicht der Erwachsenen noch viel zu klein waren. Aber auch wenn Ihnen das den undankbaren Ruf einbrachte, ein altkluges Kind zu sein, so verbirgt sich dahinter nichts anderes als eine große Stärke: einem ausgeprägten Interesse daran, sich in gesellschaftliche Themen hineinzudenken und dort Lösungen zu finden, wo es um Fragen des sozialen Lebens geht. In Gedanken schaffen Sie es im Handumdrehen die kompliziertesten Situationen zu strukturieren und den Kern freizulegen - eine Strategie, um augenfällige Missstände zu beheben, liefern Sie gleich mit. Und wenn Sie denken, dann denken Sie grundsätzlich in Maßstäben, die weit über Ihre persönlichen Belange hinausgehen. Manchmal so weit, dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse völlig unterschlagen, ja, als regelrechte Belastung empfinden und schlichtweg vergessen! So großartig Ihr Gedächtnis ist, wenn es darum geht sich Zahlen, Fakten und andere wichtige Details zur Klärung von Problemen höherer Ordnung zu merken, so nachlässig sind Sie, wenn es darum geht, die einfachsten alltägliche Bedürfnisse wahrzunehmen: Essen, Trinken, Schlafen - da war doch was? Ihre Stärke ist Ihre große Ernsthaftigkeit und Ihre ausgesprochene Seriosität. Doch das Leben bietet mehr, als ihm nur mit in Falten gelegter Stirn zu begegnen. Ihren Hang zur Tiefe sollten Sie mit etwas mehr Menschlichkeit im Umgang mit sich selbst und Anderen würzen. Begegnen Sie dem Leben auch mal mit einem Augenzwinkern und legen Sie sich ein paar Lachfalten zu! Ihrem Ruf und Ihrem Image wird dies keinen Abbruch tun - im Gegenteil: aus Ihnen wird dann nicht nur Disziplin und Präzision sprechen, sondern auch lebendige Erfahrung.

Die hier ausgewählten Duftöle haben eines gemeinsam: sie vermitteln eine klare Frische und ermöglichen Ihnen einen gefühlvolleren Umgang mit Ihnen selbst und Ihrer Umwelt.

Fichtennadel-Öl

Das Öl der Fichte ist hervorragend geeignet, um der grundsätzlichen Tendenz, sich zu isolieren, entgegenzuwirken. Es beflügelt den Geist und macht der eigenen Stärken bewusst, ohne das Gefühl zu haben, sich gegen andere durchsetzen zu müssen. Als Badezusatz eine stressabbauende Wohltat: Geben Sie 4 Tropfen Fichte

und 4 Tropfen Lavendel mit einem EL Honig in das Badewasser.

Zirbelkiefer-Öl

Die starke und lebenswillige Zirbelkiefer lebt in den kargen Böden der alpinen Vegetationsgrenze und wird dort bis zu 20 Meter hoch! Das Öl ist selten und kostbar - und bringt uns auf den Punkt. Der Duft vermittelt Mut und Zähigkeit. Mischen Sie Zirbelkiefer mit Zitrusdüften für einen Mix, der bei geistiger Arbeit wach und munter hält.

Cajeput-Öl

Cajeput, eine wilde Pflanze Südostasiens, verleiht Klarheit und Frische, insbesondere wenn wir vor lauter Bäumen den Wald mal wieder nicht sehen. Zugleich ermutigt es uns, das Ruder wieder in die Hand zu nehmen und uns aktiv auf das einzustellen, was uns an Neuem begegnet. Mischen Sie Cajeput vorzugsweise mit Zitrusdüften, z.B. mit Grapefruit-Öl!

Pfeffer-Öl

Wenn Sie mal wieder nicht in die Gänge kommen und Ihnen der nötige Kick fehlt, dann sollten Sie auf die stimulierende Wirkung des Pfefferöls zurückgreifen. Es entfacht in Ihnen das Feuer des Lebens und reißt die Mauern allzu großer Zurückgezogenheit einfach ein. Im Badewasser wärmt Pfefferöl nicht nur den Körper, sondern auch die Seele: Mischen Sie dazu 2 Tropfen davon mit 4 Tropfen Wacholder und 5 Tropfen Lavendel auf einen TL Sahne.

Geranium-Öl

Gegen Ihre ununterbrochene Anspannung, Ihre manchmal übertriebene Beflissenheit, was Pflichterfüllung angeht, hilft dieses Öl: es beruhigt und entspannt und hilft vor allen Dingen gegen Melancholie und Depressionen. Das Leben zeigt sich wieder von seinen schönen Seiten! Bei großem Stress mischen Sie Geranie mit Rose - ein ganz besonderes Dufferlebnis!

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 Steinbock - Mit Strategie ans Ziel

Mars im Zeichen Steinbock

Was auch immer Sie für sich durchsetzen möchten - Sie tun es keinesfalls Hals über Kopf, sondern legen großen Wert auf eine gute Planung und eine klare Strategie. Ihnen ist wichtig, dass Sie ganz genau wissen, wohin der Weg führen wird und welche Schritte notwendig sind, um erfolgreich zu sein. Lieber sind Sie langsam, aber gründlich, dafür kommen Sie sicher ans Ziel und erreichen genau das, was Sie sich vorgenommen haben. Ihre besondere Stärke dabei ist Ihr ausgeprägter Sinn für Gerechtigkeit: Egoismus ist Ihnen fremd und Sie würden niemals etwas für sich verlangen, was Sie nicht auch Anderen zugestehen. Deshalb machen Sie nicht selten weniger Ihre eigenen Bedürfnisse, als vielmehr das Wohl der Gemeinschaft zu Ihrer Chefsache. Verlässlichkeit und Vorsicht sind Ihre Markenzeichen und nicht umsonst betraut man Sie gerne mit gehobeneren und verantwortungsvollen Aufgaben. Gerade aber dieses Vertrauen in Ihre Unbestechlichkeit wird für Sie selbst zur Falle: Sie entfernen sich immer weiter von Ihren ureigenen Interessen und beginnen immer stärker die gewünschte Rolle zu übernehmen. Hinter Ihrer Fassade aber kann es brodeln und drunter und drüber gehen - Sie selbst präsentieren sich in stoischer Gelassenheit und üben sich in Selbstdisziplin. Jede Gefühlsregung, jede Emotion ist Ihnen suspekt - bei sich und auch bei Anderen. Aus diesem Grunde wirken Sie auf Ihre Mitmenschen nicht selten unterkühlt, gehemmt und sogar verklemmt. Ihre Angst, aus der Rolle zu fallen, macht Sie zu einer Art pflichtbewussten Roboter, dem man zwar die pünktliche Erledigung seines Plansolls zutraut, dem man aber ansonsten eher aus dem Wege geht.

Dabei hätten Sie so viel mehr zu geben, als nur Pflichtbewusstsein und Korrektheit. Ihre große Ernsthaftigkeit und Ihre Ausdauer sind eine echte Bereicherung für jeden zwischenmenschlichen Zusammenhang - nur bedarf es dazu ein wenig mehr Menschlichkeit, damit dies auch von Ihrer Umwelt wahrgenommen wird. Sie dürfen auch mal Sie selbst sein und Fehler machen!

Folgende Räuchermischung hilft Ihnen, sich weicher und großzügiger sich selbst und Anderen gegenüber auch für die kleinen Bedürfnisse des Alltags zu machen.

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 Myrrhe - Der Duft der Myrrhe 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 Mars in 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.

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 8 - Alles geben

Mars im 8. Haus

Bevor Sie auch nur irgendeinen Finger krümmen, um aktiv zu werden, überlegen Sie ganz genau, warum Sie etwas tun sollten und wozu. Eigentlich sind Sie nicht der Typ für spontane Aktionen: Sie suchen erst nach einer Strategie, die sich perfekt mit Ihren Absichten kombinieren lässt, bevor Sie loslegen. Dann aber sind Sie faktisch nicht aufzuhalten: Mit einer unbeirraren Präzision vollbringen Sie Ihr Werk. Manchmal sind es auch nicht Ihre eigenen Strategien, die Sie dabei verfolgen, sondern unterstellen Ihre unglaubliche Durchsetzungskraft höheren Zielen, zum Beispiel denen einer Gruppe, deren Wertvorstellungen Sie teilen. Hinter beiden Durchsetzungsmustern steckt der Wunsch, sich einer Sache voll und ganz zu widmen und in ihr aufzugehen.

Man könnte auch sagen, dass Sie nur dann zur Hochform auflaufen und sich dann am stärksten fühlen, wenn Sie zugleich auch das Gefühl haben, einer Sache zu dienen, die größer ist als Sie. Damit geht eine nicht zu unterschätzende Opferbereitschaft einher - und mit dieser beginnt auch schon das Problem dieser Konstellation: Sie sind in der Tat bereit, Alles für eine Sache zu geben, die Sie als richtig erkannt haben - und nicht selten gehen Sie dabei zu weit. Zum Einen besteht die Gefahr, dass Sie sich zu einseitig für eine Sache stark machen und in einen ungesunden Fanatismus abrutschen, der Sie mit Scheuklappen durch das Leben laufen und die Welt nur noch in Schwarz und Weiß einteilen lässt. Grautöne nehmen Sie dann gar nicht mehr wahr.

Andererseits sind Sie viel zu schnell bereit, auch die eigenen, ganz egoistischen Bedürfnisse einem übergeordneten Prinzip unterzuordnen. Und das geht am Ende auch auf Kosten der eigenen Gesundheit.

Ihre Lernaufgabe ist es deshalb, Ihre außergewöhnlichen Energien und Ihre Prinzipientreue in den Dienst des Lebens zu stellen. Sie können Großes bewirken, wenn Sie sich nicht dazu verleiten lassen, sich auf die eine oder andere Seite ziehen zu lassen. Bleiben Sie ganz Sie selbst und hören Sie auf Ihre eigene innere Stimme, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen. Machen Sie es sich zur Pflicht, sich immer auch in die Gegenseite hineinzusetzen und versuchen Sie Menschen zu verstehen, die andere Wege gehen.

Venus in den Zeichen

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

Es hat sich herausgestellt, dass es bestimmte Pflanzen und Gewürze gibt, die diesen positiven und kreativen Zugang zur Umwelt stimulieren und uns in Einklang mit

unseren eigentlichen Bedürfnissen bringen. Hier finden Sie eine kleine Auswahl davon.

Venus in Widder - der Erste sein

Venus im Zeichen Widder

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

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

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

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

Venus in den Häusern

Die Stellung der Venus in den Häusern bringt uns mit dem Lebensbereich in Kontakt, zu dem wir die größte Affinität haben und der deshalb unseren bevorzugten Zugang zur Umwelt darstellt. Diese Konstellation zeigt uns, wie wir am besten von unserer Umwelt profitieren können und wo die wichtigsten Herausforderungen auf uns warten. Auch vermittelt sie uns einen Eindruck davon, auf welche Weise wir am besten im

Umgang mit unserer 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

Venus im 11. Haus

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!

Jupiter in den Zeichen

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

Jupiter in Wassermann - Wellness als individueller Weg

Jupiter im Zeichen Wassermann

In dieser Zeitphase, in der Sie das Licht der Welt erblickten, betrachtete man Wohlbefinden verstärkt als Folge, die eigene Individualität voll und ganz ausleben zu können. Jeder strebte danach, sich selbst zu verwirklichen und seiner eigene Nase zu folgen. Fertige Konzepte werden abgelehnt und als unkreativ abgetan.

Möglicherweise hat sich diese grundsätzliche Haltung in Ihr allgemeines Verständnis für die Wahrnehmung Ihrer eigenen Bedürfnisse eingepreßt und Sie empfinden es auch heute noch als für Ihre persönliche Wellness wichtig, Ihrem ganz eigenen Rhythmus zu und auch spontanen Eingebungen zu folgen. Vielleicht gehören Sie nicht zu den Menschen, die sich gerne in Fitnessstudios unter die Massen mischen,

sondern lieber das eigene, individuelle Programm suchen. Sehr wahrscheinlich aber ist, dass Ihre sonstigen persönlichen Vorlieben diese sehr allgemeine Perspektive dominieren.

Jupiter in den Häusern

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

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

Jupiter in Haus 9 - Viel Licht und Luft

Jupiter im 9. Haus

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 kann Ihr Zuhause nicht groß genug sein, um sich wirklich wohl zu fühlen brauchen Sie Raum. Ein großzügiges Loft mit Licht und Luft durchfluteten Räumen ist Ihnen wahrscheinlich lieber als ein verwinkeltes Häuschen. Sie brauchen freie Sicht und müssen sich ausbreiten können. Ihre Einrichtung sollte großzügig in den Proportionen sein, doch achten Sie darauf, Ihre Wohnung nicht zuzustellen, damit selbst kleinere Räume möglichst luftig wirken.

Ihre Einrichtung sollte deshalb ...

... Ihrem Anspruch auf Weite nicht im Wege stehen: weniger ist manchmal mehr. Dabei geht es hier nicht um Sparsamkeit, sondern um eine gesteigerte Raumwirkung.

... die freie Sicht nicht versperren: keine Raumteiler, so wenig Türen wie möglich, luftige Stoffe als Vorhänge, flächige, ungeschmückte Wände, etc.

... kultiviert und weltoffen sein: Objekte aus fremden Kulturen, augenfällig platzierte Kunstgegenstände, edles Design schaffen eine Atmosphäre kultureller Offenheit.

Generell gilt für Sie: prunkvolle Einzelstücke sind besser als die Wohnung mit Dekorationen zu überladen. Bei der Auswahl der Dekoration sollten Sie sich fragen, welchen Effekt dieser oder jener Gegenstand auf die gesamte Stimmung eines Raumes hat. Wählen Sie nichts aus, das vom Wesentlichen ablenkt oder die Atmosphäre zergliedert, sondern achten Sie auf den Gesamtzusammenhang: jedes Einzelstück unterstreicht, besser noch steigert das Ganze.

Folgende Empfehlungen richten sich danach, Ihr Wohlbefinden am besten zu fördern.

Farbe

Bevorzugen Sie großflächig aufgetragene Farben. Detaillierte Muster oder gar Kleinkariertes sind Ihnen fremd. Die Farben dürfen leuchtend, kräftig und raumbestimmend sein. Kräftig heißt aber nicht schrill: lieber Bordeaux als Rot, lieber Königsblau als Blau, lieber Purpur als Pink.

Form

Wählen Sie eindeutige Formen, die für sich stehen können. Sie schätzen den wuchtigen Tonkrug ebenso wie die schlanke Designerleuchte. Wichtig ist, dass die Formen klar und ausdrucksstark sind. Sie brauchen Formen, die ins Auge fallen und ihren Betrachter beeindrucken. Überflüssige Schnörkel und Verzierungen stören dabei nur.

Material

Bei der Wahl der Materialien sollten Sie kein bestimmtes bevorzugen. Wichtig ist für Sie eine gelungene Symbiose zwischen Form und Material. Kunststoffe sollten Sie meiden und edle und solide Naturstoffe vorziehen, von Alabaster bis Zedernholz, von Mahagoni bis Marmor. In jedem Fall sollte man den Dingen ansehen, dass sie echt sind.

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 der Skyline von New York oder der Akropolis in Athen hängen. Das Wohnzimmer ziert ein großformatiger Druck von Roy Lichtenstein oder die Monroe-Portraits von Andy Warhol. Überhaupt finden wir jede Form der Malerei, die sich durch großzügige Farbgebung und ausdrucksstarke Formen kennzeichnet. Fotografien von Gebirgszügen, weitläufigen Stränden der

Karibik, aber auch Monumentalbauten der Weltgeschichte wie die Pyramiden, die Stufentempel der Maya oder der Taj Mahal in Indien zieren die Wände.

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 10 - Zeit heilt alle Wunden

Saturn im 10. Haus

Mit Ihnen kann man wahrlich seine liebe Not haben! So steif und förmlich wie sie sich manchmal geben, möchte man meinen, sie hätten einen Stock verschluckt oder hätten die Nacht im Tiefkühlschrank verbracht. Viele denken, man müsse Sie zum Auftauen bringen - doch wer dies für eine leichte Aufgabe hält, der hat die Rechnung ohne den Wirt gemacht: nichts ist resistenter gegen jegliche Formen der Annäherung als Sie. Freundlich, aber bestimmt werden Sie jeder körperlichen Avance ausweichen, und wer Ihnen zu nahe kommt, der wird schnell das Weite suchen, wenn er Ihren wachsenden Unmut zu spüren bekommt, der jeden noch so gut gemeinten Versuch der Kontaktaufnahme als "ungehörig" und "schamlos" brandmarken wird. Nein - sich Ihnen zu nähern ist eine große Kunst. Wir müssen erst das Vertrauen gewinnen, uns Zeit lassen - und vor allen Dingen: Ihre Grenzen respektieren. Wer sich bei Ihnen beklagt, wird nichts bewirken: sanft auf Sie einwirken ist die Devise.

Denn eins steht fest: Auch Sie brauchen Zärtlichkeit und Zuneigung, nur dürfen wir Sie nicht überfallen. Je besser Sie uns kennen, umso näher werden Sie uns an sich ranlassen. Zeit ist der Schlüssel, mit dem wir jede Türe zu Ihnen öffnen können - auch die zu Ihrer Nähe. Und wer sich Zeit lässt, der bricht das Eis und wird erfahren, wie gefühlvoll Sie sein können, wie anhänglich und treu, so dass Sie nicht mehr von unserer Seite weichen möchten. Wer Ihnen mit Hektik begegnet oder Sie gar unter Druck setzt, der wird sich schnell eines Besseren bekehren lassen müssen - wie an

einem Fels in der Brandung prallen alle Ansprüche ungehört an Ihnen ab. Die Zeit ist immer auf Ihrer Seite! Selten werden Sie sich daher Gefühlsausbrüchen hingeben und sich Anderen wegen erfahrener Verletzungen an den Hals werfen und sich ausheulen. Sie werden stattdessen die Zeit zur Hilfe rufen, denn: Zeit heilt bekanntlich alle Wunden. Auf der körperlichen Ebene reagiert bei Ihnen alles, was zur Abgrenzung und zur Stabilität beiträgt - in erster Linie also Haut und Knochen. Gerade die Haut - das Sinnesorgan, welches Berührung sucht und Berührung braucht! Und es sind diese Körperteile, die zuerst reagieren, wenn Sie sich genötigt sehen, gegen den Grundsatz vorzugehen: "Jedes Ding zu seiner Zeit."

Salz - das weiße Gold: Es ist eines der ältesten Konservierungsmittel und entzieht Feuchtigkeit. Für Sie ist Salz ein probates Mittel, das Wohlbefinden ganz allgemein zu steigern, insbesondere als Badezusatz. Dazu verwenden Sie am besten Salz aus dem Toten Meer. Das Tote Meer liegt 417 m unter dem Meeresspiegel und seine Ufer sind damit die tiefsten natürlichen Landflächen der Welt. Sein Wasser ist ohne Leben, weil es zehnmal salziger ist als Meerwasser. Bereits König Salomo, die Königin von Saba und Kleopatra sollen sich der Kraft des Salzes aus dem Toten Meer bedient haben. Beim Baden ist der Körper in der Lage die Inhaltsstoffe über die Haut aufzunehmen, mit dem wohltuenden Erlebnis, dass sich die Haut glatt und geschmeidig anfühlt. Für ein Vollbad lösen Sie 500 Gramm Totes Meer Salz in heißem Wasser in der Badewanne auf. Anschließend lassen Sie kaltes Wasser in die Badewanne zulaufen, bis eine Wassertemperatur von ca. 37° C erreicht ist. Ein Bad in Totes Meer Salz soll nicht länger als 15 Minuten dauern. Nach dem Bad sollten Sie sich sorgfältig mit klarem Wasser abduschen und sich eine Stunde Ruhezeit, warm eingepackt, gönnen.

Nachwort

Sie haben jetzt nach der Lektüre einen kleinen Eindruck von den Kräften und Qualitäten bekommen, welche eine Balance zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Anforderungen der Umwelt ausmachen - und genau dies ist mit Wellness gemeint. Wenn diese Texte Sie neugierig gemacht haben, noch tiefer einzusteigen und mehr Details und Aspekte über Ihren "Wellness"-Typ zu erfahren, steht Ihnen eine ausführliche Langversion von ca. 30 - 40 Seiten Text zur Verfügung, die Ihr Horoskop in allen Einzelheiten danach untersucht und viele weitere Tipps und Hinweise für mehr Wohlbefinden enthält.