

Beruf/Erfolg

Begeisterungsvermögen und Impulsivität können heute Ihre Handlungen beeinflussen.

Günstig für geschäftliche Verhandlungen und Verkaufsgespräche.

Durchsetzungskraft, Mut und Ungeduld.

Freizeit

Bei Sport, Wettkämpfen, Ausflügen, kulturellen Veranstaltungen und Reisen kann Impulsivität gelebt werden.

Die Liebe ist heute besonders leidenschaftlich.

Meist schöne Ausflugsstage, auch bei bewölktem Himmel.

Haushalt

Zimmer umräumen, neu gestalten.

Gründlich lüften.



Betten nur kurz lüften.

Brot und Kuchen backen. Teig geht besser auf. (Ausnahme: Neumond)



Früchte einkochen.

Obst und Gemüse einfrieren.



Käse herstellen (für den Eigenverbrauch).

Körperpflege

Düfte wie:
Pfefferminze, Thymian, Nelke

Regenerierende, straffende Gesichts- und Körperpflege.



Massagen zum Regenerieren und Stärken.

Eingewachsene Nägel korrigieren.

Augenumschläge für erschöpfte Augen und zur Vorbeugung.

Jede Art der Haarpflege.



Haare färben, Farbe wird intensiver und hält länger.

Gesundheit

Empfindliche Körperregionen:

Kopf, Gehirn, Augen, Nase

Maßnahmen zum Aufbau des Körpers.

Aufbauende, stärkende Nahrungsmittelergänzungen, Vitamin- u. Mineralpräparate.

Mangelerscheinungen lassen sich gut beheben.

Migräne vorbeugen.

Sinnesorgane sind empfindlicher.

Die Wirkung von Hitze und Druck bei der Herstellung von essentiellen Ölen

Da zu große Hitze und zu hoher Druck viele empfindliche Bestandteile in den Ölen verändern oder unwirksam machen können, entstehen dadurch Öle die in ihrer Struktur einfacher und minderwertiger sind. Auch unterscheiden sich dampfdestillierte Öle von flüssig extrahierten.

Garten/Natur

Heute ist

Frucht-Tag

Gemüse ernten, einlagern. (Gewächshaus).

14.01. Ruhetag.



Ernährung

Achten Sie auf

Eiweiß

Bohnen, Erbsen, Mais, Tomaten, Kürbis, Linsen, Soja, Gurken, Auberginen, Zucchini, Beerenfrüchte, Obst, Chili, Paprika, Feigen, Avocado, Melone, Oliven.

Reichhaltige Kost schlägt leichter an, Übergewichtige sollten weniger essen.

Viel klares Wasser trinken. Kaffee, Schokolade, Zucker meiden.

Ihre Notizen

Ihre positive Affirmation für diese Mondphase:
„Danke für mein Leben.“

Zunehmender Mond



**Aufbauen
Stärken
Schonen**

Aufsteigende Kraft!
Säfte steigen auf,
Obst und Gemüse sind
besonders saftig.



Erntezeit

Mondwechsel 9.19 Uhr

12 Samstag

J

A

N

U

A

R

13 Sonntag

Mondwechsel 19.32 Uhr

14 Montag

Halbzeit

Farbe

**Indigoblau –
Weißbläulich**

Tag

Wärmetag

Element

Feuer



Widder

Häßliche Frauen und dumme Mädchen
sind unschätzbare Kostbarkeiten.
Aus China

Beruf/Erfolg

Bereiten Sie heute Erfolge durch reale und kritisch überprüfte Planung vor.

Geschäftstreffen, Behördengänge und Geldangelegenheiten sind günstig.

Gehen Sie bewusst und praktisch vor. Günstig zum Lernen und Schreiben.

● Neumond: Entschlüsse

Freizeit

Genießen Sie bei Ausflügen ins Freie die Rhythmen der Natur.

Stärken Sie Ihr Wohlbefinden durch Gymnastik, Yoga.

Die Erde fühlt sich kühl an, deshalb empfiehlt sich wärmere Kleidung.

Haushalt

Zimmer umräumen, neu gestalten.

Zimmer und Betten nur kurz lüften.

Käse ansetzen ungünstig.

Jasmin

Bekannt als die „Königin der Nacht“ wird Jasmin für seinen wunderschönen, verführerischen Geruch geschätzt. Jasmin ist kein essentielles Öl sondern eine Essenz, weil sie durch Extraktion der Blüten mit Hilfe eines Lösungsmittels gewonnen wird. Dafür müssen die Blüten schon vor Sonnenaufgang geerntet werden, damit der Duft erhalten bleibt. Für ein Pfund Jasminöl werden ca. 3,6 Millionen frisch geöffnete Blüten verwendet. Das Zerdrücken der Blüten kann die Qualität vermindern. Ein Pfund reines Jasminöl kann 1.000 – 4.000 Euro kosten.

Körperpflege

Düfte wie: Salbei, Lavendel, Fichtennadel, Wiesenblumen

Regenerierende, straffende Gesichts- und Körperpflege.



Massagen zum Regenerieren und Stärken.

Eingewachsene Nägel korrigieren.

Haare schneiden! Sie bleiben länger in Form. Sehr gut für Dauerwellen. Haarkuren.



Haare färben, Farbe wird intensiver und hält länger.

Gesundheit

Empfindliche Körperregionen:

Gesamter Bauchbereich und Nerven

Maßnahmen zum Aufbau des Körpers.

Aufbauende, stärkende Nahrungsmittelergänzungen, Vitamin- u. Mineralpräparate.

Mangelercheinungen lassen sich gut beheben.

Blutreinigungstee.

Bei Verdauungsbeschwerden auf schonende Ernährung achten.

Etwas wärmer anziehen.

Bei hohem Blutdruck salzarm kochen.

Blutzyklulation ist empfindlicher.

Massagen, Lymphdrainage und Chiropraktik bei hartnäckigen Blockaden.

● Neumond: Operationen vermeiden.

Garten/Natur

Heute ist

Wurzel-Tag

Höchstens Mineraldünger sparsam anwenden.

Umsetzen, umtopfen.

Beste Zeit zum Pflanzen, Setzen und Säen (Ausnahme: Kopfsalat).



Ungeeignet zum Ernten, Lagern und Konservieren.

Kräuter sammeln gegen Störungen der Verdauungsorgane und der Bauchspeicheldrüse, Nervenleiden.

Pflanzen zurückschneiden (außer kurz vor Vollmond).

Kompost anlegen.

● Neumond: Wetterumschlag, Klimawechsel. Kranke Pflanzen behandeln.

Ernährung

Achten Sie auf

Salz

Knoblauch, Möhren, Rote Bete, Radieschen, Rettich, Kohlrübe, Zuckerrübe, Sellerie, Schwarzwurzel, Kartoffeln, Zwiebeln, Kohlrabi.

Reichhaltige Kost schlägt leichter an, Übergewichtige sollten weniger essen.

Auf Speck, Schinken, Salzheringe, Schmelzkäse in großen Mengen verzichten.

Auf schwere oder fettreiche Speisen verzichten.

● Neumond: Fastentag.

Ihre Notizen

Ihre positive Affirmation für diese Mondphase:
„Danke für die Probleme, an denen ich wachse.“

Wichtig: Erhöhte Vorsicht im Straßenverkehr!

Der weise Mann fügt sich den Verhältnissen,
wie das Wasser sich der Form des Gefäßes fügt.
Aus China

Zunehmender Mond



**Aufbauen
Stärken
Schonen**

Absteigende Kraft!
Säfte ziehen nach unten
und fördern die
Wurzelbildung.



Pflanzzeit

Mondwechsel 1.58 Uhr

30 Freitag

● Neumond 12.38 Uhr

A U G U S T

31 Samstag

Farbe

Gelb

Tag

Kältetag

Element

Erde



mp

Jungfrau