



Juli-Vollmond im Steinbock

Wenn Sie bisher unsere Vollmond-Blogserie gelesen haben, wissen Sie, dass die verschiedenen Mondphasen unsere innere und äußere Umgebung beeinflussen können. Ein Neumond ist traditionell eine Zeit, in der wir uns introvertierter fühlen, und eine Zeit, um innezuhalten, nachzudenken und Absichten für die kommenden Wochen zu setzen. Ein Neumond wird als eine Zeit des Feierns, Höhepunkts, der Extrovertiertheit angesehen und kann sogar unsere Emotionen beeinflussen. Kulturen leben seit Tausenden von Jahren im Einklang mit dem Mondzyklus und maßen sogar die Zeit in „Monaten“, gemäß Forschungen zu Mondkalendern aus Frankreich und Deutschland um 32.000 v. sowie aufwändige Rituale, um die weibliche Energie …



Wenn Sie bisher unsere Vollmond-Blogserie gelesen haben, wissen Sie, dass die verschiedenen Mondphasen unsere innere und äußere Umgebung beeinflussen können. Ein Neumond ist

traditionell eine Zeit, in der wir uns introvertierter fühlen, und eine Zeit, um innezuhalten, nachzudenken und Absichten für die kommenden Wochen zu setzen. Ein Neumond wird als eine Zeit des Feierns, Höhepunkts, der Extrovertiertheit angesehen und kann sogar unsere Emotionen beeinflussen. Kulturen leben seit Tausenden von Jahren im Einklang mit dem Mondzyklus und maßen sogar die Zeit in „Monaten“, gemäß Forschungen zu Mondkalendern aus Frankreich und Deutschland um 32.000 v. sowie aufwändige Rituale, um die weibliche Energie des Mondes zu ehren, die in den Kulturen der amerikanischen Ureinwohner sogar als „Großmutter Mond“ bezeichnet wird.

Jeder Vollmond ist mit einem bestimmten astrologischen Zeichen verbunden, was bedeutet, dass die energetischen Eigenschaften dieses Zeichens erhöht werden können und wir diese Zeit nutzen können, um die Eigenschaften dieser Eigenschaften zu nutzen. Am 13. Juli 2022 erleben wir einen Vollmond im Zeichen des Steinbocks, und dieser ist zufällig der größte „Supermond“ des Jahres, sodass wir seine Auswirkungen möglicherweise noch stärker als sonst spüren werden. Dieser Mond wird auch als „Bockmond“ oder „Hirschmond“ bezeichnet, da das Geweih des Bocks im vollen Wachstumsmodus ist, sowie als „Donnermond“, wenn heiße und feuchte Teile der Welt dabei die meisten Gewitter erleben können Zeit des Jahres.

Welche Eigenschaften hat der Steinbock?

Ein Vollmond im Steinbock kann die Hauptqualitäten dieses Zeichens hervorheben, wie Praktikabilität, Stoizismus, Ehrgeiz, Selbstvertrauen, eine fleißige Einstellung, Entschlossenheit und das Gefühl, „bodenständig“ zu sein. Steinbock ist ein Erdelementzeichen, und wann immer ein Vollmond mit dem Erdelement korrespondiert, kann es uns helfen, uns geerdeter und ruhiger zu fühlen, im Gegensatz zu einem Vollmond in einem Wasserzeichen, das starke und wechselhafte Emotionen hervorrufen kann. Das Zeichen des Steinbocks beherrscht auch bestimmte Körperteile wie Knie, Skelettsystem und Zähne, was bei Vollmond besonders auf die Pflege dieser Körperteile

hinweist.

Jedes Mal, wenn der Vollmond in ein anderes astrologisches Zeichen eintritt, ist dies eine Gelegenheit, sich mit einem anderen Teil von uns selbst zu verbinden und Wege zu erkunden, wie wir uns um uns selbst kümmern können, die uns helfen, uns an den Rhythmen der Natur auszurichten. Wählen Sie diesen Vollmond aus unseren Übungen unten, um sich mit diesem Steinbock-Supervollmond zu verbinden und das Beste daraus zu machen!

Übungen für den Vollmond im Steinbock:

Vereinfachen und nachhaltig leben

Ein Vollmond ist eine großartige Zeit, um Dinge loszulassen, die uns zurückhalten oder uns das Gefühl geben, im Leben „festzustecken“. Eine überwältigende To-Do-Liste oder ein Haus voller Unordnung können dazu führen, dass wir uns beschäftigt und ängstlich fühlen, weshalb das Konzept des einfachen und minimalen Lebens so ansprechend sein kann. Verbinden Sie sich mit den fundierten, praktischen Qualitäten des Steinbocks, indem Sie Tipps aus Madeleine Olivias *Minimal: How To Simplify Your Life and Live Sustainably* nehmen, mit Einblicken, wie Sie auf umweltfreundliche Weise für sich selbst sorgen und einen achtsamen Umgang mit Ihrem Leben einführen können Gewohnheiten. Sie zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Leben und Ihren Abfall entrümpeln und teilt Rezepte für natürliche Reinigungs- und Hautpflegeprodukte. Unter ihrer praktischen Anleitung werden Sie leichter, klarer und ruhiger aus dem Vollmond hervorgehen.

Bleiben Sie organisiert

Die Sommermonate können wie eine Einladung erscheinen, unsere Zeitpläne zu werfen und ein paar Monate Urlaubszeit zu genießen. Auch wenn dies zunächst nach einer großartigen Idee klingen mag, kann uns das Ablegen unserer Wellness-Tools und

-Routinen oft zurückwerfen und uns das Gefühl geben, dass wir einen Berg erklimmen müssen, um unsere Gesundheitsziele im kommenden September zu erreichen. Während der Sommer eine großartige Zeit für zusätzlichen Spaß und Entspannung ist, erinnert uns der Steinbock-Vollmond daran, dass eine Struktur und ein Zeitplan eine wichtige Rolle dabei spielen können, uns im Gleichgewicht zu halten. Verwenden Sie den Ponderlilly-Wochenplaner, um Ihre wöchentlichen Verpflichtungen im Auge zu behalten und lustige Aktivitäten und Entspannungszeiten einzuplanen. Das Kartendeck School of Life Everyday Adventures ist voller Inspiration für die Planung Ihres nächsten Abenteuers im Taschenformat.

Holen Sie sich Gartenarbeit

Zeit in der Natur zu verbringen ist eine der besten Möglichkeiten, den Geist zu beruhigen und ein größeres Wohlbefinden zu fördern. Gartenarbeit ist eine dieser Outdoor-Aktivitäten, die in den letzten Jahren einen Boom an Popularität erlebt haben, und neue Studien zeigen, dass diejenigen, die nur zwei- bis dreimal pro Woche gärtnern, wahrscheinlich mehr Zufriedenheit und weniger Stress haben als diejenigen, die dies nicht tun. Machen Sie sich die erdige und praktische Seite des Steinbocks zunutze, indem Sie Samen pflanzen und Ihr eigenes Gemüse anbauen und anschließend die „Botanist“-Handcreme von Bjork & Berries verwenden. Wenn Sie keinen Garten haben, können Blumenkästen und Zimmerpflanzen genauso viel Freude bereiten, besonders wenn Sie sich Zeit nehmen, sich um sie zu kümmern. Plant Therapy von Dr. Katie Cooper erklärt die weitreichenden Vorteile des Lebens mit Pflanzen und der Interaktion mit ihnen und zeigt, wie Pflanzen uns beim Atmen helfen, das Gleichgewicht wiederherstellen und unser Wohlbefinden steigern.

Reinige die Luft

Ein Vollmond ist eine traditionelle Zeit, um „alte“ Energie aus dem Haus mit speziellen Kräutern wie Salbei oder einer Stange

Palo Santo zu entfernen. Aus dem Holz von Bäumen, die an den Küsten Südamerikas leben, wird Palo Santo verwendet, um negative Energie zu entfernen, und wenn das Stäbchen verbrannt ist, kann der Rauch, den es erzeugt, sehr beruhigend und beruhigend sein. Yogamatters unterstützt umweltfreundliche Unternehmen, und ihre Palo Santo-Quelle stammt nur von natürlich toten Ästen, die geerntet werden, ohne die Umgebung zu schädigen. Verbrennen Sie das Stäbchen und gehen Sie durch Ihr Zuhause, um den beruhigenden Duft zu verbreiten und die Energie jedes Raums zu reinigen.

Steinbock Selbstfürsorge

Da das Zeichen des Steinbocks über Knie, Zähne und Skelettstruktur herrscht, ist dies eine großartige Zeit, um sich auf die Pflege dieser Körperteile zu konzentrieren. Streben Sie eine kalziumreiche Ernährung mit Blattgemüse, Milchprodukten, Feigen, Brokkoli, Tofu, Rosenkohl und Nüssen an – im Selbstpflege-Kochbuch von Gemma Ogston finden Sie zahlreiche Inspirationen für die Ernährung Ihres Körpers – suchen Sie nach Rezepten mit diesen kalziumreichen Lebensmitteln, um Ihre Aufnahme zu erhöhen. Pflegen Sie Ihre Zähne mit der Aktivkohle-Zahnpasta von Georganics, die mit Aktivkohle aus Kokosnussschalen und ätherischem englischem Pfefferminzöl hergestellt wird. Die natürliche Zahnpasta ist aufhellend und hinterlässt den Mund sauber und frisch, ohne die Notwendigkeit von Chemikalien wie Fluorid oder SLS, und ist ein abfallfreies Produkt. Verwenden Sie schließlich und insbesondere für diejenigen, die beim Yoga Knieschmerzen haben, das Buch Yoga For Healthy Knees von Sandy Blaine, um Ihre Bewegung auf und neben der Matte zu verbessern, den Grund für die meisten Arten von Knieschmerzen zu verstehen und zu lernen, wie man das macht. Passen Sie Ihre Praxis sicher an, indem Sie Hilfsmittel wie Decken oder eine Kniematte verwenden.

Dieser volle Supermond im Steinbock lädt uns ein, die geerdeten, praktischen Aspekte von uns selbst zu erforschen. Verbinden Sie sich mit der Erde, vereinfachen Sie Ihren Zeitplan,

nehmen Sie sich Zeit für die Selbstpflege und befreien Sie Ihren Raum von alter Energie, damit Sie mit größerem Wohlbefinden durch die nächsten Mondphasen gehen können. Wie verbringst du diesen Vollmond?

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki