



## **Vollmond in der Waage: Zurück zum Gleichgewicht**

Während wir fest im Frühling angekommen sind, können Sie jetzt vielleicht leichter die Qualitäten von Leichtigkeit, Helligkeit, Erhebung und Bewegung spüren, die diese Phase des Jahres bereithält. Während Herbst und Winter eher von einer „Yin“-Energie bestimmt werden, die einen eher introvertierten, erholsamen, ruhigen und kontemplativen Lebensstil fördern, sind Frühling und Sommer die „Yang“-Jahreszeiten, die mit Extroversion, Action, einer Aufwärtsbewegung der Energie und a Hunger, Dinge zu erledigen. Wir können diese dynamischere „Yang“-Energie oft an diesen warmen und sonnigen Frühlingstagen bemerken, die uns leichter, strahlender, motivierter und fähiger fühlen, es mit der Welt aufzunehmen. Während dieser Eifer, in Schwung zu kommen &hellip;



Während wir fest im Frühling angekommen sind, können Sie jetzt vielleicht leichter die Qualitäten von Leichtigkeit, Helligkeit, Erhebung und Bewegung spüren, die diese Phase des Jahres bereithält. Während Herbst und Winter eher von einer „Yin“-Energie bestimmt werden, die einen eher introvertierten, erholsamen, ruhigen und kontemplativen Lebensstil fördern, sind Frühling und Sommer die „Yang“-Jahreszeiten, die mit

Extroversion, Action, einer Aufwärtsbewegung der Energie und a Hunger, Dinge zu erledigen. Wir können diese dynamischere „Yang“-Energie oft an diesen warmen und sonnigen Frühlingstagen bemerken, die uns leichter, strahlender, motivierter und fähiger fühlen, es mit der Welt aufzunehmen. Während dieser Eifer, in Schwung zu kommen und in den Frühling zu springen, eine natürliche und positive Art ist, unsere Energie zu nutzen, bedeutet es manchmal, dass wir zu schnell und zu tief hineinspringen und bereuen, wie viel wir uns vorgenommen oder wie viel wir in unsere Zeit eingeplant haben Kalender ein paar Wochen später. Deshalb ist es jetzt an der Zeit, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Der Vollmond am Sonntag, 17th Der April steht im Zeichen der Waage, einem Zeichen, das vom Planeten Venus regiert wird – verbunden mit Liebe, Schönheit, Beziehungen und Vergnügen. Wie Sie wissen werden, wenn Sie bisher die Vollmond-Blogs gelesen haben, ist ein Vollmond eine Zeit des Höhepunkts, des Abschlusses von Projekten, der Vollendung und Manifestation dessen, was wir möglicherweise am Tag des Neumonds begonnen haben. Aufgrund der starken energetischen Anziehungskraft eines Neumonds können wir einige Tage vor und nach Vollmond auch Spannungen spüren, was bedeutet, dass jeder emotionale Zustand, in dem wir uns befinden, wahrscheinlich noch übertriebener ist. Umso wichtiger ist es, sich zu dieser Zeit des Monats seiner Gedanken bewusst zu sein, indem man regelmäßig Tagebuch führt; eine Praxis, die dabei helfen kann, wirbelnde Gedanken aus dem Kopf auf Papier zu bringen, wo Sie sie entmystifizieren und objektiv sehen können. Dies kann uns helfen, Gedanken zu verarbeiten und zu verarbeiten, anstatt uns in ihnen zu verfangen. Probieren Sie einen wöchentlichen „Brain Dump“ aus, indem Sie 5 Minuten lang alles aufschreiben, was Ihnen in den Sinn kommt, indem Sie das verwenden (Link entfernt) Dies hilft normalerweise dabei, Spannungen und emotionalen Aufruhr abzubauen, und zeigt uns buchstäblich, wo wir Hilfe und Anleitung am meisten brauchen.

Jeder Vollmond kann uns unterschiedlich beeinflussen, je nachdem, auf welches Zeichen er sich bezieht. Als Waage-Vollmond dreht sich an diesem Sonntag alles darum, das Gleichgewicht zu finden, insbesondere mit unseren Beziehungen und unserem Sinn für Arbeit, Spiel, Ernsthaftigkeit und Freude. Das Symbol für Waage ist eine Waage, die Gleichgewicht, Gerechtigkeit und Gleichgewicht darstellt. Waage-Typen haben normalerweise eine größere Fähigkeit, das ganze Leben lang innezuhalten, zu reflektieren und das Gleichgewicht zu halten, als Feuertypen wie Schütze, die normalerweise „alles oder nichts“ sind, und Wassertypen wie Fische, die von ihrem Herzen und ihren Emotionen regiert werden. In dieser kraftvollen Zeit des Jahres voller Potenzial, Verheißung und jeder Menge fruchtbarer Energie, die uns durchbringt, dient es uns zu erkennen, wie ausgeglichen wir im Leben sind und ob die Waage zu weit in eine Richtung gekippt ist. Wir werden das Symbol der Waage verwenden, um unsere Tagebuchfragen für den Vollmond dieses Monats zu leiten. Je mehr wir uns jetzt wieder ins Gleichgewicht bringen können, desto mehr werden wir den Rest des Jahres mit einem (fast) besonnenen Kopf durchqueren können!

1. Welchen Aspekten meines Lebens habe ich in letzter Zeit am meisten Aufmerksamkeit und „Gewicht“ geschenkt?
2. Welche Aspekte meines Lebens habe ich vernachlässigt oder ihnen weniger „Gewicht“ gegeben?
3. Was „belastet“ mich im Moment?
4. Was habe ich losgelassen, was ich gerne wieder in mein Leben holen möchte?
5. Wie finde ich mehr Balance im Leben?

Wählen Sie als Nächstes Ihren Favoriten aus diesen drei Praktiken aus, um sich an diesem Vollmond in der Waage wieder ins Gleichgewicht zu bringen:

## **Gleichen Sie Ihre Ruhe und Bewegung aus**

Der Frühling ist die ideale Zeit, um sich zu bewegen und etwas

Neues und Belebendes auszuprobieren. Ob Laufen, Tanzen, ein neues Fitnessprogramm, herausfordernde Vinyasa-Flow-Kurse oder einfach jeden Tag mehr Schritte zu machen, diese Saison unterstützt viel Bewegung. Bei Bewegung muss aber auch Stille sein, um das Gleichgewicht zu finden. Besonders wenn Ihr Lebensstil geschäftig und stressig ist, wird das Hinzufügen von viel Bewegung ohne genügend Ruhe den Stress nur noch verstärken, so dass eine regelmäßige Meditationspraxis oder der Besuch eines wöchentlichen restaurativen Yoga-Kurses Ihnen helfen kann, das Gleichgewicht von Körper und Geist zu bewahren. Wenn Sie an Aktivitäten wie Laufen oder Gewichtheben im Fitnessstudio teilnehmen, sollten Sie sich 5 Minuten Zeit nehmen *Savasana* oder eine Entspannungsphase danach, die dabei helfen kann, überschüssiges Cortisol (das „Stress“-Hormon) zu reduzieren und Ihr Nervensystem dazu anzuregen, sich herunterzuregulieren.

Werkzeuge, um das Gleichgewicht zu finden:

## **Gleichen Sie Ihre soziale Zeit mit Ihrer Social-Media-Zeit aus**

Während soziale Medien zweifellos wertvoll sind, um uns in Verbindung zu halten, können sie auch eine Quelle der Trennung sein. Auch wenn es kontraintuitiv erscheint, ist übermäßig viel Zeit in sozialen Medien mit höheren Raten von Einsamkeit, Angstzuständen und Depressionen verbunden, insbesondere bei Teenagern und jungen Erwachsenen. Plattformen wie Instagram und TikTok können als wunderbare Möglichkeiten genutzt werden, um neue Fähigkeiten zu erlernen und sich über lebenswichtige Ereignisse zu informieren, aber wenn wir mehr Zeit damit verbringen, auf einen Bildschirm zu schauen, als in die Augen unserer Lieben zu schauen, ist es an der Zeit, die Dinge zurückzubringen ins Gleichgewicht. Wenn Sie morgens aufwachen, warten Sie, bis Sie etwas Positives für sich getan haben (wie eine Meditation oder Bewegungsübung), bevor Sie durch die sozialen Medien scrollen, und verpflichten Sie sich, Ihr Telefon mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen

abzulegen, damit Sie sich stärken können die Beziehungen, die Sie zu Ihren Mitmenschen zu Hause haben, sowie die Unterstützung eines besseren Schlafs. Um soziale Medien positiv zu nutzen, senden Sie eine Nachricht an einen Freund oder ein Familienmitglied, um zu fragen, wie es ihnen geht, oder suchen Sie eine lokale Veranstaltung, an der Sie beide gemeinsam teilnehmen können.

Werkzeuge, um das Gleichgewicht zu finden:

## **Balance zwischen Arbeit und Freizeit**

Ob Sie zu Hause oder in einem Büro arbeiten, es scheint, dass die Schaffung von Grenzen zwischen Beruf und Privatleben etwas ist, was immer mehr Menschen in den letzten Jahren als Herausforderung empfunden haben. Ständig mit E-Mails verbunden zu sein, selbstständig zu sein oder von zu Hause aus zu arbeiten, lässt die Grenzen zwischen der Arbeit und der Freude am Leben leicht verschwimmen. Dies kann zu erhöhtem Stress und Angst führen und zu einer geringeren Fähigkeit, präsent zu sein und sich mit den Dingen zu beschäftigen, die uns wirklich Freude bereiten. Das Festlegen bestimmter Zeiten, zu denen Sie „an“ und „frei“ von der Arbeit sein werden, ist der erste Schritt, um hier ein Gleichgewicht zu finden, und machen Sie Ihre „Freizeit“-Pläne genauso wichtig wie Ihre Arbeitsverpflichtungen. Um sich während der Arbeit produktiver und engagierter zu fühlen, ist es auch nützlich, eine bestimmte Zeit festzulegen, für die Sie arbeiten werden, damit Sie Ihre Energie auf produktive und kraftvolle Weise konzentrieren können – wir arbeiten am besten in Zyklen von 90 Minuten Konzentration, gefolgt von einer 20-minütigen Pause, die die natürlichen „ultradianen Rhythmen“ des Körpers nutzt.

Werkzeuge, um das Gleichgewicht zu finden:

Aus der Feder von Yogamatters

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**