



## Astrologie Worksheet

### Mondenergie

Der Mond im Horoskop steht für die Seele und unser seelisches Wohlbefinden, unsere Gefühlswelt und unser seelisches Empfinden.

Er gilt in der Astrologie als weiblicher Planet (astronomisch handelt es sich natürlich nicht um einen Planeten) und kommt in unserer in vielen Bereichen noch sehr maskulin geprägten Welt oft zu kurz. Es geht in der Gesellschaft häufig noch um Leistung und Anpassung, auf Kosten der eigenen Bedürfnisse und des eigenen Wohlbefindens. Dies schafft ein Ungleichgewicht, das wir nicht nur global, sondern oft auch schmerzhaft am eigenen Körper, im eigenen Leben spüren.

Folgende Reflektionen können dir dabei helfen, dich mit deiner Mondenergie zu verbinden und herauszufinden, was du brauchst, um dich ganz wohlzufühlen.

Wann fühle ich mich am wohlsten in meinem Körper, meiner Haut?

Was brauche ich, um mich wohlzufühlen (welche Umgebung, welche Menschen, welche Atmosphäre ...)?

Was nährt meine Seele (Menschen, Musik, Gegenstände, Aktivitäten, Kunst ...)?

Wie oft gebe ich mir den Raum, um mich vom Leben nähren zu lassen?

Wie kann ich mehr dieser Momente des „Genährt-seins“, des Wohlfühlens in meinen Alltag integrieren?