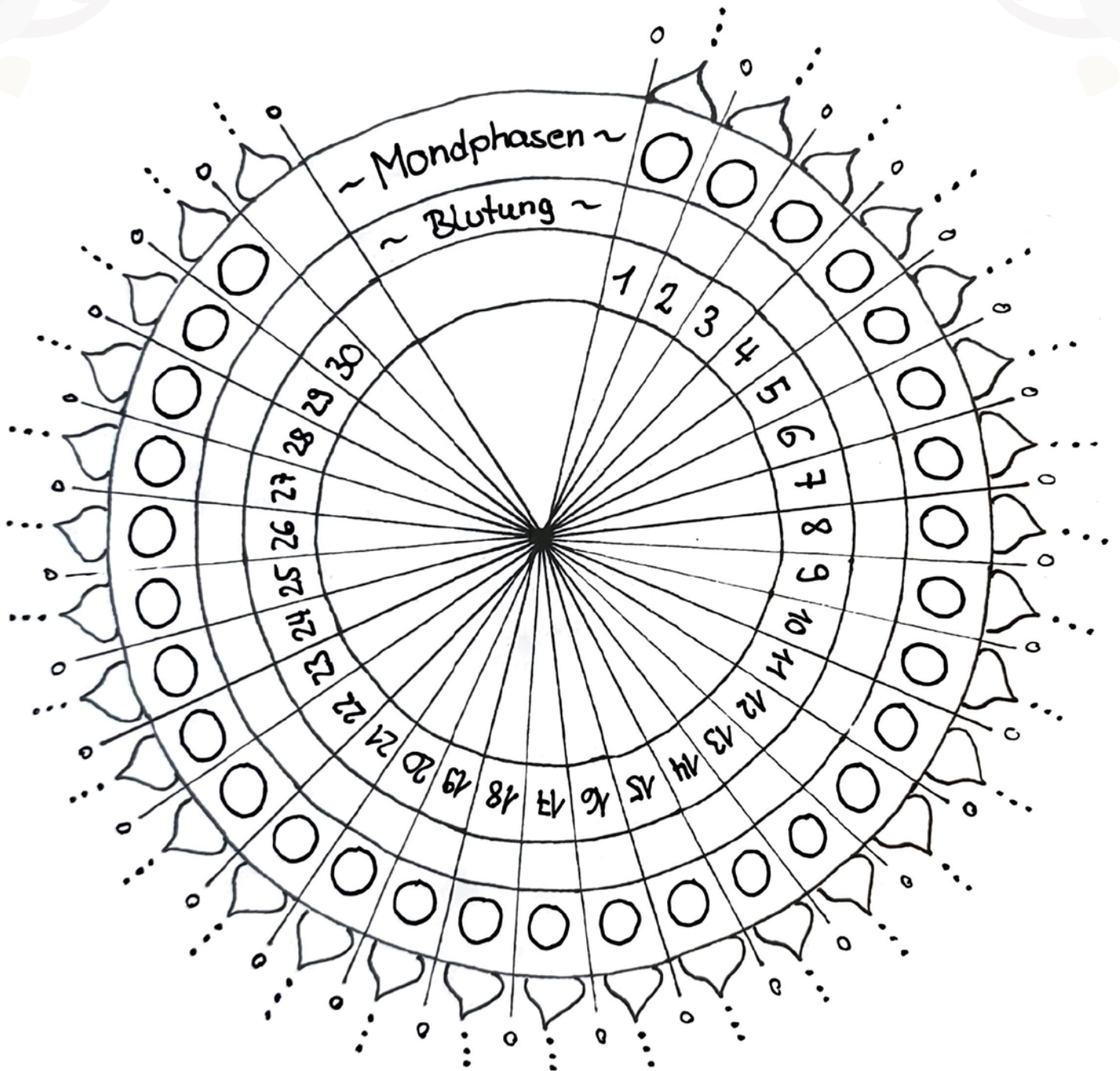




Mond-Zyklus-Mandala

vom _____ bis _____





Anleitung für dein Mond-Zyklus-Mandala

Dieses Mandala richtet sich nicht nach dem Kalendermonat wie sonst oft üblich, sondern nach den Mondphasen.

Eine Mondphase beträgt 29,53 Tage. Wie du siehst ist das eine sehr ungerade Zahl und die Phasen verschieben sich leicht von Monat zu Monat. Daher darfst du dir deine Monde selber ausmalen. Im Internet kannst du dir Seiten kostenlos anschauen auf denen die Mondphasen genau eingezeichnet sind.

Der 2. Kreis ist für deine Blutung gedacht. Zeichne sie dann ein, wenn sie beginnt und endet.

Die Strahlen sind für die 4 Phasen. Wir Frauen durchwandern in jedem Zyklus und auch in unserem Leben 4 Phasen. Es gibt verschiedenste Begriffe dazu. Benenne sie einfach so wie es für dich am stimmigsten ist.

Jede der 4 Phasen ist einer Farbe zugeordnet, die du natürlich auch ganz frei wählen kannst. Anhand verschiedener Eigenschaften kannst du sie leichter zuordnen. Male jeden Tag deinen Strahl in der Farbe an in der du dich gerade befindest.

Manchmal ist es nicht ganz so einfach, da die Phasen ineinander überlaufen. Durch Stress, Erschöpfung oder auch das fehlen der intuitiven Verbindung zum Körper und deiner Weiblichkeit kann es sein, dass du nur manche Aspekte und/oder sie auch nur sehr schwach wahrnehmen kannst.

Lass dich davon nicht entmutigen. Je mehr du dich mit dir, deinem Körper, deiner Weiblichkeit und deinem Zyklus beschäftigst, desto mehr gelangst du wieder zurück in diese Verbindung und kannst die Nuancen erkennen. Mit diesem Mandala hast du schon einen großen Schritt gemacht.



Die 4 Phasen

DAS MÄDCHEN · LUFT · FRÜHLING

dynamisch, vermehrtes Konzentrations- und Leistungsvermögen,
gesellig, spielerische Sexualität,
genießt das Leben oder verspürt vermehrt den Wunsch danach,
ich-bezogen

DIE MUTTER · ERDE · SOMMER

eigene Bedürfnisse und Wünsche wandern in den Hintergrund,
strahlt Liebe, Fürsorge und Harmonie aus,
Sexualität entfaltet sich in ein Gefühl tiefer Liebe aus,
Ich-Bezogenheit wird schwächer

DIE ZAUBERIN · FEUER · HERBST

feurige Energie, kreativ,
Konzentrationsfähigkeit hinsichtlich äußerer Dinge lässt nach,
intuitive Fähigkeit steigert sich,
sexuelle Energien werden machtvoll

DIE WEISE · WASSER · WINTER

Vertiefung der Zauberin, bewahrend, intuitiv,
Rückzug aus dem Alltag, Innenschau, träumen,
Zeit Lösungen für Probleme zu finden,
Sexualität entfaltet sich und erfährt Tiefe

Fühle dich frei das Mandala für dich passend zu gestalten,
es zu erweitern oder auch zu ergänzen z.B.
die Intensität deiner Blutung anhand von Punkten
Schmierblutung S
Zwischenblutung Z
Brustschmerzen B
Stress ST usw.

Jetzt wünsche ich dir viel Freude damit!