

2025

BLOOM *with the* MOON



DANIELA POPPE

DEIN JOURNALING
MONDKALENDER

*Mit einem Nachwort von
Johanna Paungger und Thomas Poppe*

unum

Viele Jahrhunderte war das Leben nach dem Mond keine Frage des Lifestyles, sondern elementarer Grundpfeiler eines Alltags in Harmonie mit den Rhythmen der Natur. Heutzutage kann der technologische, wirtschaftliche und medizinische Fortschritt zwar die negativen Folgen abmildern, die entstehen, wenn wir die Zyklen des Mondes missachten, aber ob wir ihm nun Beachtung schenken oder nicht – der Einfluss des Mondes ist immer da. Ernährung, Bewegung, Gesundheit, Gartenbau, Land- und Forstwirtschaft, Bauen – es gibt kaum einen Lebensbereich, der nicht vom Wissen um den richtigen Zeitpunkt profitieren würde. Gesundheit, Schönheit, Energie, gelingende Beziehungen, reiche Ernten, gutes Holz ... Das alles und mehr schenkt uns der Mond, wenn wir ihn und seinen Zyklus in unserem Leben respektieren.

Dieser Kalender ist daher kein bloßer Zeitmesser, sondern lädt ein zu einer Rebellion. Dazu, dass wir uns frei machen von naturfernen Verhaltensregeln, die uns von unserem eigentlichen Wesenskern entfremden. Er lädt dazu ein, eine lebendige Verbindung zu uns selbst und Mutter Natur einzugehen, indem er uns ins Gedächtnis ruft, dass wir alle Teil der Natur sind, dass wir in uns die gleiche Lebenskraft tragen, die alles am Leben erhält. Wenn wir unsere zyklische Natur annehmen, wird uns das immer feinfühligere machen für Strukturen, die uns in unserer Selbstentfaltung und unserem friedlichen Miteinander einengen.

Dieser Kalender soll dir helfen, eine intensivere Verbindung zu deiner Wahrheit und deinem inneren Wert zu finden und so bewusster, langsamer und tiefer verwurzelt zu leben. Diese Verwurzelung wird dir helfen, den Lärm und die Kräfte auszublenden, die dir ständig suggerieren wollen, dass alles jetzt sofort sein muss, dass du „mehr“ brauchst, dass du unvollkommen bist. Wenn wir uns tief mit unserer Schöpferkraft verbinden, haben es die Kräfte schwerer, die versuchen, uns zu manipulieren und von uns selbst zu entfremden – Kräfte, die Krankheit, Abhängigkeit, Ängste und Depressionen fördern.

Die Verbindung mit unserer zyklischen Essenz und Natur wird, davon bin ich zutiefst überzeugt, letztlich dazu führen, dass wir alle in unsere Kraft kommen und dadurch zu einer friedlicheren, harmonischeren Welt beitragen. Für alles gibt es einen richtigen Zeitpunkt. Für deine alltäglichen Tätigkeiten. Für deine Gefühle. Für dich.

Der Mond durchläuft dieselben Tierkreiszeichen wie die Sonne. Doch statt einen ganzen Monat in einem Zeichen zu verweilen, bleibt er dort nur zwei bis drei Tage. Du kannst dir den Mond wie einen machtvollen Satelliten vorstellen, der während seines 28-tägigen Laufs durch den Tierkreis die energetischen Eigenschaften des jeweiligen Tierkreiszeichens auf unsere Erde strahlt. Das Zusammenspiel von der Phase des Mondes und dem Stand im Tierkreiszeichen hat eine bestimmte Wirkung auf Natur, Körper, Geist und Seele. Diesen Einfluss können wir für uns nutzen, um die verschiedensten Tätigkeiten und Lebensbereiche erfolgreicher und nachhaltiger zu gestalten. Dazu hilft es, erst einmal die grundlegenden Prinzipien der Mondphasen und ihre Wirkung zu verstehen:

MONDPHASEN

☾ Zunehmender Mond (14 Tage)

- Unser Körper nimmt zu, nimmt auf, baut auf, absorbiert, atmet ein, speichert Energie, sammelt Kraft, lädt ein zur Schonung und Erholung
- Die Natur atmet aus und lässt los

● Vollmond (= der letzte Tag des zunehmenden Mondes)

- Er verkörpert den Höhepunkt der Energie des zunehmenden Mondes. Die aufbauenden Energien eines Vollmondes können schon drei Tage vor dem eintägigen Vollmond gespürt werden und bauen unmittelbar nach dem Höhepunkt wieder ab

☾ Abnehmender Mond (14 Tage)

- Der Körper spült aus, schwitzt und atmet aus, trocknet, lädt ein zu Aktivität und Energieverausgabung
- Die Natur nimmt auf und atmet ein

○ Neumond (= der letzte Tag des abnehmenden Mondes)

- Die aktivierende Energie des abnehmenden Mondes lässt sich am intensivsten an einem Neumondtag spüren

EIN URBANER LEBENSSTIL MIT BLOOM WITH THE MOON

Wenn es um den Mond und seinen Einfluss geht, spielen einige der üblicherweise genannten Bereiche für viele von uns im Alltag keine Rolle. Wann du am besten in den Wald gehst, um Bäume zu fällen, die Felder bestellt oder die Saat bringst, ist für Menschen, die in der Stadt leben, ziemlich gleichgültig. Durch die allgegenwärtige Straßenbeleuchtung in der Stadt nehmen viele den Mond und die Phase, in der er sich gerade befindet, gar nicht wahr. Deshalb vergessen wir leicht, dass der Mond auch auf einen urbanen Lebensstil mit einem Bürojob und maximal einem Balkon großen Einfluss hat. Wir sind immer mit den Rhythmen der Natur verbunden, ob wir dies nun spüren oder nicht. In diesem Kalender liegt der Fokus daher bewusst auf Tätigkeiten, die auch für ein Leben in der Stadt relevant sind, zu nennen sind hier die drei Hauptbereiche: Körperpflege/Gesundheit, Pflege von Pflanzen und Kräutern und Tätigkeiten im Haushalt. Du findest sie in den Wochenübersichten den einzelnen Tagen zugeordnet.

Körperpflege, Gesundheit, Bewegung

Tätigkeit	Vorteile des richtigen Zeitpunkts
Nagelpflege	Robuste Nägel, die nicht splintern und brechen
Reinigende Hautpflege	Länger anhaltende Wirkung
Aufbauende Hautpflege	Länger anhaltende Wirkung
Sonnenbaden	Geringere Gefahr von Sonnenbrand und Hautschäden
Haarschneiden	Robusteres, gesünderes, schnelleres Wachstum
Rasieren, Wachsen	Länger anhaltende Wirkung

Bindegewebsmassagen für die Faszien	Weniger Schmerzen, länger anhaltende Wirkung
OPs und Eingriffe	Geringere Blutungsneigung, schnellere Heilungsphase, geringere Narbenbildung
Idealer Tag für eine Zahnreinigung (Betonung auf ideal! Grundsätzlich auch im abnehmenden Mond gut)	Nur die idealen Zeitpunkte sind angegeben. Grundsätzlich eignet sich der abnehmende Mond mit Ausnahme von Stier- und Widder-tagen
Fuß-, Kopf- und Halsregion warm halten	Besserer Schutz vor Erkältungen
ausreichend trinken	Um den Körper in seinen Entgiftungsprozessen zu unterstützen und Blasenentzündungen vorzubeugen
Atemübungen	Wirken heute besonders heilsam und regulierend auf das Nervensystem und den Kreislauf

• Merke dir dieses Grundprinzip für deine Gesundheit und Körperpflege

Alles, was du für das Wohlergehen jener Körperregion tust, die von dem Zeichen regiert wird, das der Mond gerade durchschreitet, wirkt doppelt wohltuend, mit Ausnahme von chirurgischen Eingriffen. Alles, was die Körperregion, die von dem Zeichen regiert wird, das der Mond gerade durchschreitet, besonders belastet oder strapaziert, wirkt doppelt schädlich. (Dies gilt vorallem für OPs und körperliche Eingriffe.)

• Körperliche Bewegung mit dem Mond

Das oben genannte Prinzip gilt auch für den Bereich Bewegung und Sport. Es ist unglaublich wohltuend, die tägliche Bewegung nach dem Mond zu richten. Wenn du die Körperregion, die vom jeweiligen Tierkreiszeichen regiert wird, achtsam aktivierst und bewegst, wirkt es doppelt so wohltuend. Achte jedoch darauf, dass du sie nicht überstrapazierst. Sanfte Rückendehnungen oder eine Massage im Schulterbereich an einem Zwillingstag sind eine Wohltat, während ein Nachmittag mit intensivem Work-out am nächsten Tag mit einer ordentlichen Verspannung in Schultern und Armen grüßen lässt.

DIE SONNE IM STEINBOCK: VERANTWORTUNG UND DURCHSETZUNGSKRAFT

Die Sonne steht im Januar vorwiegend im Zeichen des Steinbocks. Trotz des gesellschaftlichen Drucks, nun wieder tatkräftig und produktiv zu sein, möchte ich dich ermutigen, in dieser Zeit weiterhin in dich zu gehen und dir großzügig Ruhe und Zeit zur Reflexion zu gönnen.

Der Steinbock ruft mit seiner beeindruckenden Resistenz und seinem Scharfsinn dazu auf, das Vergangene zu durchdenken und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Verwurzele dich in der Stärke des Steinbocks, der majestätisch die höchsten Gipfel erklimmt und von dort aus die Vergangenheit betrachtet. Denke darüber nach, wo im Leben du die Kontrolle und Verantwortung aus der Hand gibst. Wo lässt du dich ausbremsen?

Doch missverstehe Verantwortung nicht als Schuld, denn nichts hält uns stärker in alten Mustern und Leid gefangen als Schuld- und Schamgefühle. Vergib dir selbst und erinnere dich daran, dass du täglich aufs Neue die Freiheit besitzt, auf dein Leben zu antworten. Übernimm Verantwortung für deine Gefühle, Bedürfnisse, Handlungen und Träume. Das bedeutet, immer wieder zu reflektieren, wie deine bisherigen Entscheidungen, Glaubenssätze und Gewohnheiten zum Hier und Jetzt beigetragen haben. Wie bist du bisher mit deinem Leben umgegangen? Steht das im Einklang mit dem, was du eigentlich erreichen möchtest?

Thema des Monats: Hautpflege

Die Haut ist dem robusten Sternzeichen Steinbock zugeordnet. Sie ist weit mehr als nur eine schützende Hülle. Unsere Haut ist der erste Bote unserer Emotionen, sie spiegelt unsere geistige und körperliche Balance nach außen. Trockene Heizungsluft, die Ernährung der Festtage und ein Mangel an frischer Luft und Sonne strapazieren die Haut in den Wintermonaten. Eine bewusste Pflege nach den Mondrhythmen kann bei der Regenerierung der Haut unglaublich unterstützen und fördert eine bewusste Beziehung zu dem eigenen Körper. Achte vor allem beim nächsten Kosmetiktermin auf den Mond. Für eine tiefe Reinigung der Haut eignet sich der abnehmende Mond (vor allem in Steinbock). Ungünstig ist dafür der zunehmende Mond und vor allem der Vollmond. Für Pflege und Anwendungen, die die Haut nähren und mit Feuchtigkeit versorgen sollen, ist der zunehmende Mond inklusive Vollmond und Steinbocktagen

hingegen wunderbar. Nicht ideal ist hier der abnehmende Mond und vor allem alle Löwetage. Achte stets auf hochwertige und reine Naturkosmetik, die die Heilkräfte der Natur, Kräuter und ätherische Öle nutzt. Denn unsere Haut ist ein hochsensibles und intelligentes Organ, das jegliche Berührungen und Stoffe aufnimmt. Tattoos, Permanent Make-up und Piercings nur zum abnehmenden Mond stechen lassen, um Entzündungen zu vermeiden.

13. JANUAR 2025: VOLLMOND IN KREBS

Ein Vollmond im Krebs hat oft einen starken Einfluss auf unsere Gefühlsebene. Er betont das Spannungsfeld zwischen einer erfüllten Karriere und einem erfüllten Privatleben. Merkur in Steinbock inspiriert, aktiv und konstruktiv über unsere Bedürfnisse zu sprechen und zu erforschen, wie wir in Zukunft Arbeit und Familienleben vereinbaren wollen. Mit Mars rückläufig im Zeichen Krebs könnten sich aufwühlende Gefühle zeigen, wenn unser Bedürfnis nach Geborgenheit, Liebe und Sicherheit nicht erfüllt wird. Beobachte in diesen Tagen, in welchen Momenten du vielleicht passiv-aggressiv oder empfindlich reagierst. Solche Augenblicke können ein hilfreicher Kompass sein, der zeigt, wo du dein Leben gerade neu ordnen darfst.

- Wie sieht ein erfülltes Privatleben für mich aus?
- Was brauche ich, um mich bei der Arbeit und mit meiner Karriere wohlfühlen?
- Welche Gespräche, Strukturen und Entscheidungen sind für mich dienlich, um der Erfüllung meiner Bedürfnisse näherzukommen?

29. JANUAR 2025: NEUMOND IN WASSERMANN

Der erste Neumond im Januar wird oft als das eigentliche Neujahr betrachtet, da er frischen Wind bringt und wir uns durch ihn ermutigt fühlen, uns neu auszurichten. Dieser Neumond bietet eine wunderbare Gelegenheit, um deine Intentionen zu formulieren und darüber nachzudenken, welche veralteten Strukturen dich möglicherweise davon abhalten, deine Bestimmung zu leben. Du fühlst dich durch ihn ermutigt, deinen Nordstern klar zu definieren und treu deinen Werten und deiner Vision zu folgen. Vertraue deiner inneren Stimme. Sie weiß, wann es an der Zeit ist, loszulassen und mit Gleichgesinnten zu neuen Ufern aufzubrechen.

- Welche Situationen, Beziehungen oder Verhaltensweisen tun mir gerade nicht gut?
- Welchen Werten möchte ich in den kommenden Monaten treu bleiben?
- Wo, mit wem und wobei kann mich aktuell am besten entfalten?

Dezember 2024 / Januar 2025

(Mo)



30



(Di)



31



Silvester

(Mi)



1



Neujahr

(Do)



2



Ich bin einzigartig und authentisch und ich schätze meine Individualität und die meiner Mitmenschen.

(Fr)



3



(Sa)



4



Ich bin einfühlsam und strahle Liebe und Mitgefühl in die Welt.

(So)



5



SCHÜTZE | Feuer | Sorge achtsam für das Wohlbefinden deiner Oberschenkel.

+ Viel Wasser trinken

+ Reinigende Hautpflege, + Rasieren/Wachsen, + Faszienmassage

- Oberirdische Pflanzen säen, - Umtopfen/Umsetzen, - Pflanzen zurückschneiden

STEINBOCK | Erde | Sorge achtsam für das Wohlbefinden deiner Knie, Knochen und Haut.

- Sonnenbaden

+ Aufbauende Hautpflege, + Nagelpflege, - Reinigende Hautpflege

+ Oberirdische Pflanzen säen, + Umtopfen/Umsetzen

- Gießen, - Pflanzen zurückschneiden

STEINBOCK | Erde | Sorge achtsam für das Wohlbefinden deiner Knie, Knochen und Haut.

- Sonnenbaden

+ Aufbauende Hautpflege, + Nagelpflege, - Reinigende Hautpflege

+ Oberirdische Pflanzen säen, + Umtopfen/Umsetzen

- Gießen, - Pflanzen zurückschneiden

WASSERMANN | Luft | Sorge achtsam für das Wohlbefinden deiner Unterschenkel und Venen.

+ Aufbauende Hautpflege, - Reinigende Hautpflege

+ Oberirdische Pflanzen säen, - Pflanzen zurückschneiden, - Umtopfen/Umsetzen

WASSERMANN | Luft | Sorge achtsam für das Wohlbefinden deiner Unterschenkel und Venen.

+ Aufbauende Hautpflege, + Nagelpflege, - Reinigende Hautpflege

+ Oberirdische Pflanzen säen, - Pflanzen zurückschneiden, - Umtopfen/Umsetzen

FISCHE | Wasser | Sorge achtsam für das Wohlbefinden deiner Füße und Zehen.

+ Fuß-, Kopf- und Halsregion warm halten

- Reinigende Hautpflege, - Haare schneiden, - Nagelpflege

+ Gießen, + Oberirdische Pflanzen säen, - Pflanzen zurückschneiden

FISCHE | Wasser | Sorge achtsam für das Wohlbefinden deiner Füße und Zehen.

+ Fuß-, Kopf- und Halsregion warm halten

- Reinigende Hautpflege, - Haare schneiden, - Nagelpflege

+ Gießen, + Oberirdische Pflanzen säen, - Pflanzen zurückschneiden

Goldene Regel: Keine OPs, Eingriffe oder übermäßige Anstrengung in der Körperregion, die an dem Tag vom jeweiligen Tierkreiszeichen regiert wird. Wenn möglich, allgemein keine Eingriffe im zunehmenden Mond und vor allem Vollmond planen.

- Wie könnte ein achtsamer Morgen und Abend in dieser Woche aussehen?
- Welche Sorgen und Emotionen schwirren mir gerade durch den Kopf?
- Wenn ich meine Augen schließe und ein paar Minuten atme – was höre ich mein Herz sagen?
- Welche Angelegenheit würde sich leichter anfühlen, wenn ich mir selbst und dem Leben mehr vertraute?
- Was vergebe ich mir selbst und anderen?
- Wofür bin ich mir selbst und dem Leben dankbar?
- Wie könnte ein Wort oder eine Affirmation lauten, um mich diese Woche liebevoll auszurichten und mit mir selbst zu verbinden?

Vergib dir selbst und anderen und erinnere dich daran,
dass du täglich aufs Neue die Freiheit besitzt,
auf dein Leben zu antworten.

(Mo)



6

Heilige Drei Könige

Ich bin voller Energie und Entschlossenheit, meine Ziele zu erreichen.

(Di)



7

(Mi)



8

Ich bin standhaft wie ein Fels und lasse mich von meinen Zielen nicht abbringen.

(Do)



9

(Fr)



10

(Sa)



11

Ich bin offen für neue Ideen und Erfahrungen, die mich wachsen lassen.

(So)



12

WIDDER | Feuer | Sorge achtsam für das Wohlbefinden deiner Kopfregion.

+ Fuß-, Kopf- und Halsregion warm halten

+ Aufbauende Hautpflege, - Reinigende Hautpflege

+ Brotbacken besonders günstig, - Putztätigkeiten

+ Umtopfen/Umsetzen, + Oberirdische Pflanzen säen, - Pflanzen zurückschneiden

WIDDER | Feuer | Sorge achtsam für das Wohlbefinden deiner Kopfregion.

+ Fuß-, Kopf- und Halsregion warm halten

+ Aufbauende Hautpflege, - Reinigende Hautpflege

+ Brotbacken besonders günstig, - Putztätigkeiten

+ Umtopfen/Umsetzen, + Oberirdische Pflanzen säen, - Pflanzen zurückschneiden

STIER | Erde | Sorge achtsam für das Wohlbefinden deiner Hals- und Kieferregion.

+ Fuß-, Kopf- und Halsregion warm halten

+ Aufbauende Hautpflege, - Reinigende Hautpflege

- Putztätigkeiten, - Fenster putzen

+ Umtopfen/Umsetzen, + Oberirdische Pflanzen säen, - Pflanzen zurückschneiden

STIER | Erde | Sorge achtsam für das Wohlbefinden deiner Hals- und Kieferregion.

+ Fuß-, Kopf- und Halsregion warm halten

+ Aufbauende Hautpflege, - Reinigende Hautpflege

- Putztätigkeiten, - Fenster putzen

+ Umtopfen/Umsetzen, + Oberirdische Pflanzen säen, - Pflanzen zurückschneiden

STIER | Erde | Sorge achtsam für das Wohlbefinden deiner Hals- und Kieferregion.

+ Fuß-, Kopf- und Halsregion warm halten

+ Aufbauende Hautpflege, + Nagelpflege, - Reinigende Hautpflege

- Putztätigkeiten, - Fenster putzen, - Wäsche waschen

+ Umtopfen/Umsetzen, + Oberirdische Pflanzen säen, - Pflanzen zurückschneiden

ZWILLING | Luft | Sorge achtsam für das Wohlbefinden deiner Schultern, Arme und Hände.

+ Atemübungen besonders heilsam

+ Aufbauende Hautpflege, - Reinigende Hautpflege, - Faszienmassage

+ Brot backen besonders günstig, - Putztätigkeiten, - Wäsche waschen, - Fenster putzen

+ Oberirdische Pflanzen säen, - Gießen, - Pflanzen zurückschneiden

ZWILLING | Luft | Sorge achtsam für das Wohlbefinden deiner Schultern, Arme und Hände.

+ Atemübungen besonders heilsam

+ Aufbauende Hautpflege, - Reinigende Hautpflege, - Faszienmassage

+ Brot backen besonders günstig, - Putztätigkeiten, - Wäsche waschen, - Fenster putzen

+ Oberirdische Pflanzen säen, - Gießen, - Pflanzen zurückschneiden

Goldene Regel: Keine OPs, Eingriffe oder übermäßige Anstrengung in der Körperregion, die an dem Tag vom jeweiligen Tierkreiszeichen regiert wird. Wenn möglich, allgemein keine Eingriffe im zunehmenden Mond und vor allem Vollmond planen.

Dieser wundervolle Jahresplaner vereint uraltes Mondwissen mit moderner Spiritualität und authentischer Astrologie.

Er zeigt dir:

- welche Zeitqualität jeweils vorherrscht und wie du dich emotional am besten darauf einstellst
- den optimalen Zeitpunkt für Aktivitäten rund um Schönheit, Gesundheit und viele praktische Alltagsaspekte
- inspirierende Impulse zu den Energien von Neumond und Vollmond

Mit vollständigem Kalendarium, klugen Journalingfragen und Platz für deine persönlichen Notizen

WG 473 Kosmos
ISBN 978-3-8338-9433-6



9 783833 894336

www.unum-verlag.de