



Neumond in der Jungfrau 30.08.19

Wie gut sorgst du für dich?

Wir verlieren uns oft in unseren alltäglichen Arbeiten. Viele von uns haben einen sehr straffen Tagesablauf und da bleibt ausser tun und machen kaum noch Luft für dich und deine Bedürfnisse.

Natürlich müssen wir unseren Alltag bewältigen, viele Dinge müssen einfach erledigt werden. Aber wo bleibst du? Wir passen uns oft dem Rhythmus anderer Menschen an und haben den Bezug zu unserem Körper und dessen Signale fast „durchorganisiert“ vergessen.

Dann meldet er sich mit Schmerzen oder „funktioniert“ einfach nicht mehr.

Ich halte es für sehr wichtig, sich wieder Zeit zu nehmen oder einzuteilen für kreatives Nichtstun um deinen Körper wieder an deine Seele anzupassen zu lassen.

Viele Techniken wie Yoga, Meditation oder T`ai Chi können dir dabei helfen wieder in die Langsamkeit und Bewusstheit zu kommen.

Aber auch kleine Pausen, um dich wieder in das JETZT zu holen, wirken oft sehr effektiv.

Erinnere dich daran, dass dein Körper nicht selbstverständlich ist. Er ist ein Wunderwerk und verdient deine volle Wertschätzung.

Gib ihm Pausen und gute Nahrung und vor allem Dankbarkeit.

Liebe Grüße

Claudia Gießelmann  
[www.astrologie-mallorca.com](http://www.astrologie-mallorca.com)