

Zeitqualität: Analyse

Die nachfolgend beschriebene Zeitqualität ist gültig von ungefähr August 2023 bis August 2024. Ausgelöst im Konjunktion 0° linksherum im Rhythmus 6 Jahre 4 Monate.

ICH BIN EINZIGARTIG, ICH BIN SCHÖN

Saturn / Mond

Empfehlung (Lösungsweg)

Suchen Sie in Beziehungen nicht nur die wahre Liebe, sondern lernen Sie auch zu bleiben, wenn Sie sie gefunden haben. Oft flüchten Sie vor genau dem, was Sie so sehr suchen!

Laufen Sie nicht weg, wenn in der Ferne die Liebe auftaucht. Und beherzigen Sie immer die tiefe Wahrheiten: „Wer nicht in sich selbst zu Hause ist, ist nirgendwo zu Hause.“ Und: „Wer das Dorf nicht kennt, aus dem er kommt, wird das Dorf, das er sucht, nie finden.“

Wahre Liebe finden Sie zunächst nur in sich selbst. Kein anderer Mensch, so sehr Sie auch nach ihm suchen mögen, kann Ihnen von außen geben, wozu Sie selbst einen Schritt zu machen nicht bereit sind. Das müssen Sie in aller Einfachheit und Klarheit sehen! Lernen Sie sich selbst innerlich wertzuschätzen und zu lieben! Dies ist das größte Lebensgeschenk, das Sie sich machen können, ein großes Glück. Seien Sie dankbar für das Geschenk des Lebens und nehmen Sie sich immer wieder vor, das Bestmögliche daraus zu machen. Seien Sie positiv egoistisch, kümmern Sie sich vorrangig immer erst um sich selbst! Diesen besonderen Weg der „Weisheit des Herzens“ zu gehen und dabei auch schmerzhaft Erfahrungen als zum Leben dazugehörig zu akzeptieren, wird Ihnen den ehrlichen Respekt und die Würdigung vieler Mitmenschen sichern. Lieben Sie sich so, wie Sie sind! Dann werden andere es auch tun.

Ernährungstipps

Auf Ihrem Speiseplan sollten (falls Sie keine Abneigung dagegen haben) viele Milchprodukte, wie Milch, Quark, Käse usw. stehen. Wichtig ist für Sie eine gute „Vorverdauung“: Kauen Sie die Bissen gut durch. Als Basisnahrungsmittel sollten Sie Müsli und viel frisches, sonnenbetanktes Obst bevorzugen. Sie sollten unbedingt immer viel trinken (reines stilles Quellwasser ist für Sie am besten), denn Sie haben auch eine starke Neigung zu ausgetrockneten Schleimhäuten. Lieben Sie Süßigkeiten und dienen diese Ihnen bisweilen als „Liebesersatz“? Reduzieren Sie diesen „Ersatz“ mehr und mehr. So schaffen Sie „Platz“ für die wahre Liebe!

Sollten Sie unter weitergehenden ernst zu nehmenden Essstörungen leiden (zum Beispiel weil Sie aus Kummer essen – oder nicht essen), so sollten Sie unbedingt professionelle therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen, da derartige Probleme immer die genannten oder andere sehr tief liegende Ursachen haben.

Vitamin- und Mineralstoffempfehlung in diesem Zusammenhang: Carotin, Vitamin B2, C, Niacin, Zink.

Als individuell passende Diäten kommen für Sie die "Null-Diät" beziehungsweise das Heilfasten und die "Rosemary Conley-Diät" als betont eiweißreiche Diät infrage.

Null-Diät und Fasten

Die Küche bleibt kalt. Abgesehen von reichlich Wasser – ca. drei Liter am Tag – und einer Vitamin- und Mineralstoffsubstitution (Kapsel) kommt nichts in den Magen. Beim Saftfasten werden Kräutertees und Säfte getrunken. Fasten oder „Null-Diät“ bedeutet Verzicht auf feste Nahrungsaufnahme. Der Körper soll zur Deckung seines Energiebedarfs vor allem auf die eigenen Energievorräte zurückgreifen. Angestrebt ist ein Abbau der Fettdepots. Aus physiologischen Gründen ist eine solche Beschränkung aber kaum möglich, weil bei dieser „krassen Diät-Variante“ der Kalorieneinschränkung immer auch Proteinbestände mit abgebaut werden. Lebensnotwendige Nährstoffe wie Wasser, Vitamine und Mineralstoffe müssen dagegen beim Fasten täglich zugeführt werden. Das so genannte „proteinmodifizierte Fasten“ sieht als einzige Nahrung mit Eiweiß angereicherte Getränke oder Trinkmolke vor, damit der Eiweißabbau des Körpers während der Diät gering bleibt. Die „Null-Diät“ beziehungsweise das Fasten kommt, wenn nicht übertrieben ausgeführt, dem Bedürfnis nach wahrer Reduzierung (der Reduzierung auf das Wahre) entgegen. Daher ist der seelische Effekt dieser Diäten mindestens so hoch zu bewerten wie ihr körperlicher Effekt.

Rosemay-Conley-Diät

Die Bestseller-Autorin Rosemary Conley setzt in ihren Diätbüchern auf eine kohlehydratbetonte und energiereduzierte Mischkost und verkauft diese eigentlich einfache Botschaft geschickt als positives Lifestyle-Konzept. Bestseller mit so vielversprechenden Titeln wie "Iss dich schlank" und "Positiv leben" machten Rosemary Conley in der internationalen Diät-Gemeinde bekannt. Die erfolgreiche Autorin setzt auf eine kohlenhydratreiche Ernährung im Kampf gegen „unerwünschte Speckrollchen“. Fit- und Schlankmacher in Ihren Diät-Konzepten sind Vollkornprodukte, gelb-rote

und grüne Gemüse sowie fettarme Eiweißträger. Verboten sind bei ihr alle Fettbomben wie Butter, Margarine, Sahne, Nüsse, Avocados, Eigelb, fettreicher Käse, fetter Fisch, Geflügelhaut, fettreiche Fleischteilstücke, fettreiche Wurst, in Öl eingelegte Lebensmittel und panierte und in Fett gebratene Speisen – kurz, bei reichlichem und häufigem Verzehr die „klassischen Dickmacher“. Soßen und Dressings sollen laut „Conley-Diät“ ganz ohne Fett zubereitet werden. Ein Löffel hochwertiges Pflanzenöl sollte allerdings erlaubt sein, denn es versorgt unseren Körper mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren und dem wichtigen Vitamin E. Und die Diätautorin rät außerdem zur ergänzenden Einnahme von Vitaminpräparaten.

Wellnesstipps

Heilfasten

führt Sie langsam aber sicher zu Ihrem tiefsten inneren Punkt und kann Ihnen zeigen, wie verletzlich, aber auch wie schön und einzigartig Sie sind.

Beschreibung:

Einschränkung der Nahrungsmittelzufuhr, nicht primär zur Gewichtsreduktion, sondern zur Behandlung von Stoffwechselkrankheiten und chronischen Erkrankungen. Sollte nach ärztlicher Rücksprache durchgeführt werden. Es gibt verschiedene Methoden, zum Beispiel Buchinger-Fasten als Heilfasten mit Fruchtsäften, Gemüsebrühe und Tee, auch ergänzt durch Bewegungs-, Physio- und Psychotherapie, Entspannung und Gesundheitsschulung. Theorien über Entgiftung und Entschlackung sind wissenschaftlich nicht belegt. Heilfasten kann auch Gesunden empfohlen werden. Es kann Möglichkeit zur Selbsterfahrung und Impuls für eine umfassende Änderung des Lebensstils und gesundheitsbewusstere Lebensführung sein.

Thermotherapie

gibt Ihnen über die Wärme symbolisch Liebe und Geborgenheit – also das für Sie Wichtigste überhaupt!

Beschreibung:

Ein Heilverfahren, das durch Wärme die Durchblutung fördert und Schmerzen lindert. Die Behandlung kann von außen durch trockene oder feuchte Wärmezufuhr (zum Beispiel Heizkissen, Packungen, Wickel), durch Licht-, Infrarot-, Ultraviolettstrahlung oder auch durch andere Verfahren erfolgen.

Empfehlung zu Sportarten

Egal, welche Sportart Sie wählen, Ihr Wohlfühlgefühl steht an erster Stelle. Ob Sie joggen, Handball spielen, schwimmen, bergsteigen oder Fallschirm springen ist sekundär. Achten Sie auf den bei Ihnen besonders ernst zu nehmenden "Spaßfaktor". Motto: Nicht, was Sie tun ist wichtig, sondern wie Sie es tun! Als besondere Empfehlung: Schauen Sie sich einmal Wing-Tsun an, eine spezielle fernöstliche Kungfu-Kampfkunstvariante, von einer Frau entwickelt und wahrscheinlich auch daher weniger auf Kraft und Härte, als auf gefühlsmäßige und taktile Aufmerksamkeit und Weichheit ausgerichtet. Da die Methode von Kennern als die vermutlich wirksamste Selbstverteidigung überhaupt angesehen wird, käme die Ausübung auch Ihrem Selbstbewusstsein zugute, wenn Sie einmal körperlich für Ihr Recht oder Ihre Sicherheit eintreten müssten.

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, achten Sie besonders auf den Wohlfühl-effekt, weniger auf eine zu erbringende Trainingsleistung. Suchen Sie sich Ihr Sportstudio demgemäß aus oder wechseln Sie es, wenn Sie sich nicht mehr wohl fühlen.

Medizinische Symptome

Saturn / Mond

Symptome:

Blasenleiden, Cholesterin erhöht (als Folge von z.B. Fresssucht), Erbkrankheiten, Gemütskrankungen (bis endogene Depression), häufig Erkrankungen aufgrund tiefstzitzender, Hautkrankheiten, Krebsdisposition (bei mangelnder Ablösung vom Mutterprinzip bzw. fehlender Eigenidentität, Lympherkkrankungen, Magengeschwüre, manchmal Bluterkrankungen, manchmal Gehirnschäden, manchmal Muttermale, Milchunverträglichkeit (auch beim Säugling), Neurosen (alle Ausdrucksuntertreibungen), oft Eisenmangel, oft schwerer Schlaf, Schleimhautdefekte, Störungen der Gewebeatmung, ungelöster seelischer Probleme, verminderte Erythropoese, Warzen und Flechten, Zwölffingerdarmerkrankungen

Ursachen:

Mangel an wahrer frühkindlicher Zuwendung durch die Mutter. Angst, „ins Leben geboren zu werden“ (das Bild der „Welt ohne Liebe“). Lebensgefühl: „Ich werde nicht geliebt! Ich muss Kind bleiben, um es der Mutter recht zu machen und mich liebenswert zu machen.“

Lösungen:

Lernen, nicht wegzulaufen, wenn die gesuchte Liebe auftaucht. Wahre Liebe zu und in sich selbst finden. Den Weg der „Weisheit des Herzens“ gehen und dabei bei sich selbst und anderen auch schmerzhaft Erfahrungen als zum Leben gehörig akzeptieren lernen.

Bachblüten

Honeysuckle

Erfahrungsbild: Wenig Urvertrauen in das Leben; gefühlsmäßige Härte als Selbstschutz; Mutterproblematik. Lösung: Lernen, sich selbst zu lieben und gelebte Liebe in der Welt zu sehen. Überwinden von Selbstmitleid und Glücksneid. Neues Lebensmotto: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“

Homöopathika

Homöopathika

1. Natrium-muriaticum
2. Aurum
3. Calcium-carbonicum
4. Pulsatilla
5. Lac-humanum
6. Carcinosinum

Darstellung

Welt ohne Liebe, klassische Disposition für (endogene) Depression, die frierende Seele, liebt sich nicht, die nicht heilende Wunde, sucht ganzes Leben lang nach der Liebe, tiefste Trauer, Abhängigkeit, sucht extreme Gefühlsübereinstimmung, extrem verletzlich, das „rohe Ei“, Sehnsucht nach dem Schmerz der einen heilt, weint nicht, läuft weg wenn die Liebe auftaucht, das ewige Kind, Einsamkeit, beklagt sich immer, kann kaum vertrauen, sich schnell angegriffen fühlen, Ungeborgenheit, „Karriere-Frau“, „Mann-Weib“, „graue Maus“, „Muttersöhnchen“, „Frauenhasser“, Vermeidungsstrategien.

Repertorisation

- SR 864 Traurigkeit, Verzagttheit
- SR 547 glaubt sich nicht geliebt
- SR 719 Schwermut durch enttäuschte Liebe
- SR 123 verlangt Liebkosung und Zärtlichkeit
- SR 720 will gestreichelt werden
- SR 124 will getragen werden
- SR 21 Kränkung
- SR 567 kann nicht weinen
- SR 570 Hass
- SR 106 Abneigung gegenüber Frauen
- SR 572 Frauenhass
- SR 109 vermännlichte Frauen

Die nachfolgend beschriebene Zeitqualität ist gültig von ungefähr Februar 2024 bis Februar 2025. Ausgelöst im Konjunktion 0° linksherum im Rhythmus 6 Jahre 4 Monate.

NICHTS BLEIBT WIE ES IST

Saturn / Uranus

Empfehlung (Lösungsweg)

Sie sollten die Suche nach Harmonie nicht aus Angst vor mitmenschlicher Konfrontation betreiben. Sie sind ein ungeschliffener Diamant mit kleinen „Schönheitsfehlern“, also etwas, was die Natur bereit hält, um Unterschiede zu machen. Wären alle Menschen von Natur aus „lupenrein“, dann gäbe es keinen individuellen Weg zur Individualität. Es geht also gar nicht darum, diese Schönheitsfehler „einfach loszuwerden“, sondern sie durch den jeweils „richtigen Schliff“ zu bewahren. Konfrontieren Sie sich also konsequent mit Ihren „kleinen Schönheitsfehlern“, erst dann können Sie durch den Schliff an der richtigen Stelle die individuell richtige und für Sie „gute Form“ finden.

Und noch etwas: Behalten Sie auch die „Fassung“. Versuchen Sie, einmal „eingefasste“ Lebensformen dauerhaft zu halten und „springen“ Sie nicht schon immer bei geringfügigem Anlass gleich aus der gewählten Form. Andererseits müssen Sie aber auch darauf achten, nicht zu lange in Lebensformen zu verharren, die Ihrer körperlichen, seelischen oder geistigen Gesundheit eigentlich nicht mehr zuträglich sind. Wenn eine Trennung vollzogen werden muss, dann tun Sie es. Wohl überlegt, ruhig und konsequent. Manchmal findet sich auch für einen individuell geschliffenen Diamanten erst später die wirklich richtige „Fassung“.

Ernährungstipps

Haben Sie eine erhöhte Reizbarkeit der Schleimhäute, möglicherweise besonders im Magenbereich? Dann sollten Sie generell viele über den Tag verteilte Mahlzeiten einnehmen, die leicht verdaulich und bekömmlich sind (zum Beispiel leichte Suppen). Dies kann auch Koliken vorbeugen, zu denen Sie neigen. Ihrem Magnesiummangel können Sie durch zeitweilige Zufuhr von Magnesiumpräparaten entgegenwirken – oder Sie essen ab und zu eine magnesiumreiche Banane.

Vitamin- und Mineralstoffempfehlung in diesem Zusammenhang: Vitamin D, Phosphor, Magnesium.

Wellnesstipps

Chirotherapie

lässt Sie am eigenen Leib – zum Beispiel an Ihren Knochen – spüren, wie Dinge, die in Unverhältnismäßigkeit zueinander stehen, „ins rechte Lot gerückt werden können“. Wenn man Sie sie konsequent angeht!

Beschreibung:

Grundlegender Gedanke der Chirotherapie ist, dass sich fast sämtliche körperlichen Beschwerden auf Fehlstellungen oder Blockaden von Gelenken zurückführen lassen. In erster Linie sehen Chiropraktiker Blockaden in den Gelenken der Wirbelsäule als Krankheitsauslöser. Die Wirkung der Gelenkblockaden wird über Nervenverbindungen erklärt, die von dem Gelenk über die Wirbelsäule zu den erkrankten Organen verlaufen. Der Chiroprapeut kann durch einen gezielten Ruck oder eine kleine Drehung die Blockade lösen. Dabei wird vermutlich der Nervenreiz für einen kurzen Moment unterbrochen, die Muskelspannung sinkt und das Gelenk wird frei. Der Therapeut übt dabei nur einen ganz minimalen Kraftimpuls auf das Gelenk aus – trotzdem kann es bei der Manipulation deutlich hörbar in den Knochenverbindungen „knacken“. Auf ähnliche Weise behandelt ein Chiroprapeut Schmerzen, die vom Knie-, Ellenbogen- oder Hüftgelenk ausstrahlen.

Zilgri

erfordert die Fähigkeit, sich selbst in den zunächst körperlich erkrankten Bereichen beobachten zu können. Sie müssen sich mit sich selbst konfrontieren und selbst herausfinden, wo das Problem liegt. Die Übungen zielen auf einen Ausgleich durch dem Schmerz entgegenwirkende Bewegungen ab. So lernen Sie auch, dass unbekannte Gegenpole hilfreich sein können. Die „andere Seite“ (Ihre zweite Seele) gehört zu Ihnen und unterstützt Sie, wenn sie gerufen wird!

Beschreibung:

Selbstbehandlungsmethode der Yogalehrerin Zillo und des Chiropraktikers und Orthopäden Greising, bei der Atemtechnik mit Körperhaltungen und -bewegungen koordiniert wird. So wird beispielsweise durch Selbstuntersuchung festgestellt, in welcher Richtung von Bewegungen Beschwerden oder Schmerzen auftreten. Die Selbstbehandlung erfolgt, indem die Gegenposition eingenommen wird. Ziel der besonderen Atemmethode ist es, Verkrampfungen zu lösen und Fehlhaltungen zu korrigieren. Der Steifheit und verminderten Beweglichkeit der Wirbelsäule soll vorgebeugt und rheumatischen Beschwerden, Arthrose, Arthritis, Migräne, Schmerzen in den Bereichen Schultern, Nacken, Rücken, Gelenke und Becken entgegengewirkt werden.

Zen-Meditation

hilft Ihnen wirksam, inneren Frieden durch das Zusammenführen von Verschiedenartigem zu finden. Der innere Riss, der durch Ihre eigene Zwiespältigkeit entstanden ist, wird ernst genommen und bei ausreichender und dauerhaft konzentrierter Übung immer mehr gefüllt und „geheilt“.

Beschreibung:

Zen ist – kurz gesagt – das „Leben des täglichen Lebens“. Zen „lehrt“, das Leben im „Hier-und-Jetzt“ zu verwirklichen, ohne Gedanken an Vergangenheit und Zukunft, die nur Konstrukte eines „egoistischen Verstandes“ sind und den Menschen am wirklichen Leben hindern. Dazu bedient sich Zen einer Meditationsform, die „Zazen“ („Sitzen“) genannt wird. Zen ist weder eine Religion, noch eine Philosophie, es ist eine Art, den Alltag zu erfahren. Das in der Meditation Erfahrene im Alltag wiederum umzusetzen, ist ebenfalls eine wichtige Übung des Zen. Besonders in Zen-Klöstern wird dies konsequent getan. Für den Mönch bedeutet das, dass er zwischen den Meditationszeiten kocht, im Garten arbeitet, den Boden wischt oder den Hof kehrt – eben ganz alltägliche Dinge vollbringt. Zen ist die mystische Form des Buddhismus, und viele meinen, es sei die reinste Form des Buddhismus überhaupt.

Empfehlung zu Sportarten

Jede Sportart, bei der viele Standortänderungen nötig sind, ist sehr gut für Sie geeignet! Beim Squashspielen zum Beispiel müssen Sie in kurzer zeitlicher Folge auf die ständigen Richtungswechsel des gespielten Balles reagieren und können sich nicht auf ein genormtes und typisches Bewegungsmuster verlassen. Auch Ballspiele wie Volleyball oder Basketball erwarten von Ihnen Bewegungen „auf und nieder“, „hin und her“, in der Waagerechten und in der Senkrechten. Wenn Sie sehr mutig sind, können Sie sich auch dem Bungee-Jumping, Freeclimbing oder Felsenspringen zuwenden. Das käme Ihrem tief verwurzelten Wunsch nach „Springen aus der Form“ und nach schneller Überwindung großer Höhenunterschiede sehr entgegen.

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, sollten Sie folgende Körper- beziehungsweise Muskelregionen besonders trainieren: alles ab den Knien abwärts. Achten Sie darauf, keine ruckartigen Bewegungen zu machen, Verletzungsgefahr! Achten Sie auch auf den unteren Rückenbereich, der ist eventuell besonders sensibel und wenig belastbar.

Medizinische Symptome

Saturn / Uranus

Symptome:

allgemein Steinleiden, allgemeine Nervenstörungen, Darmresektion usw.), Depressionen, dünnes Blut, Grosse Erschöpfbarkeit, klassische Tuberkulosekonstellation, manchmal manisch/ depressive Anlage, manchmal Nierengries, mangelnde Blutzellenbildung im Knochenmark, Morbus Boeck, Neigung zu Erkrankungen bei denen etwas weggenommen werden muss (z.B. Milz, Rückenleiden, Thrombosen, Wirbelsäulenbeschwerden)

Ursachen:

Unvereinbarkeit stark auseinander strebender Lebenskräfte, häufig ablesbar an den sehr unterschiedlichen Charakteren der Eltern. Lebensgefühl: Starke innere Zerrissenheit (Verzweiflung: „zwei Seelen in der Brust“); kompensatorischer Hang zu „Positivismus“.

Lösungen:

Lernen, die Suche nach Harmonie nicht aus Angst vor mitmenschlicher Konfrontation zu betreiben. Unbedingt versuchen, aufgebaute Lebensformen dauerhafter zu machen. Nicht ständig aus der (Lebens-) Form springen. Stabilere Verhältnisse aufbauen.

Bachblüten

Willow

Erfahrungsbild: Verzweiflungsgefühle; „aus der Form springen wollen“; Harmoniesucht. Lösung: Lernen, die Unvereinbarkeit von Gedanken und Gefühlen als gegeben hinzunehmen, Widersprüche gehören zum Leben. Konflikten nicht aus dem Weg gehen, nur um positivistisch zu sein.

Homöopathika

Homöopathika

1. Anacardium
2. Naja-tripudians
3. Causticum
4. Cicuta-virosa
5. Nitricum-acidum
6. Lac-caninum

Darstellung

Zerissenheit, zwei Seelen in der Brust, Held, Rebell, Anarchist, Revolutionär, Konfliktaversion, Suche nach Harmonie, der „einsame Wolf“, Beziehungslosigkeit, Menschenfreund und Menschenfeind, manisch-depressiv.

Repertorisation

- SR 53 Widerstreit mit sich selbst
- SR 1095 zwei Willen
- SR 1094 widersprüchlicher Wille
- SR 829 Revolutionär
- SR 829 Anarchist
- SR 633 Unerträglichkeit von Ungerechtigkeit
- SR 572 Hochmut, über den Dingen stehen
- SR 573 steif und anmaßend
- SR 412 Widerwillen gegen sich selbst
- SR 809 streitsüchtig mit sich selbst
- SR 182 verächtlich mit sich selbst
- SR 144 Einsamkeit, Abneigung, in Gesellschaft zu sein
- SR 744 Misanthropie

Die nachfolgend beschriebene Zeitqualität ist gültig von ungefähr März 2024 bis März 2025. Ausgelöst im Konjunktion 0° linksherum im Rhythmus 6 Jahre 4 Monate.

ICH SCHAFFE ES MIT EIGENER KRAFT

Saturn / Mars

Empfehlung (Lösungsweg)

Lernen Sie sich zu entspannen. Gönnen Sie sich Ruhepausen. Das ist für Sie fast das Wichtigste überhaupt. Pausen sind gerade für Sie dauerhaft um ein Vielfaches wichtiger als Aktivität „um jeden Preis“! Integrieren Sie in Ihren täglichen Tagesablauf eine „Pausenkultur“ und versuchen Sie unbedingt, nicht alles und alle als Gegner zu sehen! Wenn Sie Pausen einlegen, dann bitte immer nur nach einer zuvor erfolgten angemessenen, vorrangig physischen Anstrengung. Pausen um der Pausen willen werden Ihnen wenig nützen, denn ein Mensch wie Sie braucht immer einen vorzugsweise körperlich spürbaren Grund, sich zu erholen.

Daher hilft Ihnen im Allgemeinen ausdauernde körperliche Bewegung ohne zu großen Leistungsdruck, Ihr mehr oder weniger großes Aggressionspotenzial abzubauen und gleichzeitig die erwähnte „Pausenkultur“ in Ihren Lebenslauf zu integrieren. So erlangen Sie fortschreitend die Fähigkeit, große Leistungen, auch mit fremder Hilfe, mit größerer innerer Gelassenheit und mit einem wirklich guten Selbstwertgefühl zu erbringen. Und machen Sie nicht mehr alles allein, delegieren Sie Arbeit und sagen Sie sich: „Nie wieder Einzelkämpfer!“ Auch ein aus Ihrer Sicht zeitweise niedrigeres Leistungsniveau genügt, um alle Ansprüche, die Sie an sich stellen, zu erfüllen.

Ernährungstipps

Kontrollieren Sie Ihren Fleischkonsum. Weder zu viel noch zu wenig Fleisch ist ratsam. Vorzuziehende Fleischsorten für Sie: gemischt, mit einem höheren Anteil an Rindfleisch. Verzichten Sie möglichst auf sehr stark gewürzte, scharfe Nahrung oder schränken Sie zumindest deren Genuss so weit wie möglich ein. So beugen Sie einem Zuviel an Säureproduktion vor. Bis auf bisweilen auftretende Verstopfungsprobleme haben Sie zwar eine recht gute Verdauung, wahlloser Essenskonsums – zum Beispiel, weil Sie sich wieder mal geärgert haben – kann aber zu einer zeitweiligen Beeinträchtigung der Gallen- und Darmtätigkeit und zu erhöhter Reizbarkeit dieser Organsysteme führen. Essen Sie daher möglichst immer langsam und maßvoll.

Vitamin- und Mineralstoffempfehlung in diesem Zusammenhang: Vitamin E, K, Niacin, Kalium, Fluor.

Wellnesstipps

Abhärtungskuren

kommen Ihrem Bedürfnis entgegen, immer das Gefühl zu haben, eine spürbare Leistung erbracht zu haben. Aber übertreiben Sie nicht!

Beschreibung:

Maßnahmen zur Abhärtung wirken vor allem auf Haut und Körper. Kältereize bewirken ein Zusammenziehen und Wärmereize eine Erweiterung der Haut und Hautgefäße. Heißes und anschließend kaltes Duschen ist dafür ein gutes „Training“. Wiederholen Sie die Wechselanwendungen dreimal. Beginnen Sie immer an den Füßen. Das bringt die Hautporen „auf Trab“. (Der Abhärtungsgrad entscheidet mit, ob man friert oder nicht. Ist es draußen kalt, müssen sich die Hautporen möglichst schnell schließen, damit die Körperwärme gespeichert bleibt. Bei Wärme öffnen sie sich wieder und die Hitze kann entweichen.) Auch Bewegung, Bürstenmassagen, Kneipp'sche Anwendungen (Güsse, Wassertreten) und Saunagänge härten ab.

Akupressur und Shiatsu

Lernen Sie dem bei den Behandlungen ausgeübten sanften Druck nachzugeben.

Beschreibung:

Die Akupressur ist eine Variante der Massagetechnik aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Akupressur wird zur Selbstbehandlung empfohlen, zum Beispiel bei Ermüdung, gegen Verspannungen und um Erkrankungen vorzubeugen. Sie wird auch von Heilpraktikern und Masseuren angewendet. Sie soll erfrischen und entspannen (Hilfe zum Beispiel bei Kopfschmerzen, Nebenhöhlenentzündungen, Schmerzen im Nacken und Rücken sowie Störungen des körperlich-seelischen Gleichgewichts). Mit gleichmäßigen, kleinen, nicht schmerzhaften Kreisbewegungen der Fingerkuppen oder des Fingernagels drückt oder massiert der Behandelnde auf Schmerz- und Akupunkturpunkte oder entlang der Meridiane (Energiebahnen), um Blockaden zu lösen. Eine Behandlung dauert etwa dreißig Minuten. Eine ärztliche Untersuchung vorausgesetzt ist die Druckmassage als Selbstbehandlung oder Partnermassage empfehlenswert. Die japanische Variante der Akupressur, „Shiatsu“ genannt (Shi = Finger, Atsu = Druck), findet als Druckmassage gegen Müdigkeit, Erschöpfung und Nervosität Anwendung. Mit sanftem Druck von Fingern, Daumen und Handflächen wird der Energiefluss angeregt, werden Stauungen der Energie aufgelöst und die

Selbsteilungskräfte mobilisiert. Manchmal kommen auch Ellenbogen und Füße zum Einsatz.

Bioenergetik

wenn Sie motorisch sehr unter Druck stehen und "Dampf aus allen Ventilen ablassen wollen".

Beschreibung:

von dem amerikanischen Arzt und Psychotherapeuten Alexander Löwen entwickelte Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit. Energetisch betonte Übungen zur Haltung, zur Beweglichkeit, zum Ausdruck, zum Kontakt mit sich und anderen und zum Spüren von Körpersignalen werden durchgeführt und in Gesprächen reflektiert. Die Vitalität, das Selbstwertgefühl und die Wahrnehmung eigener Körpersignale sollen gestärkt werden.

Fangokuren

Der schwere Heilschlamm wirkt vorbeugend der Aktivierung Ihrer rheumatischen Anlagen entgegen.

Beschreibung:

Packungen mit Heilschlamm aus Tonerde vulkanischen Ursprungs. Fango bindet besonders gut Wärme und Kälte. Er wird in Verbindung mit Paraffin als Körperpackung in Massagepraxen verwandt. Der Originalschlamm wird körperwarm oder heiß zu Bädern, Pulver wird mit Heilwasser warm oder kalt zu Bädern oder Packungen verarbeitet. Hauptanwendung bei Rheuma. Die Anwendungen werden ergänzt durch Massagen und Thermalbäder.

Progressive Muskelentspannung

hilft Ihnen, Ihre relativ starken, oft unbewussten Verspannungen auch in tieferen Muskelschichten aufzulösen und ist zudem einer Wohlfühlmassage vergleichbar.

Beschreibung:

leicht zu erlernende, wirkungsvolle und auch allein anzuwendende Entspannungsmethode des amerikanischen Internisten Edmund Jacobsen. Der Wechsel zwischen aktiver Muskelanspannung und entspannung lindert stressbedingte Beschwerden, wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus und macht ruhig und gelassen. Es werden nacheinander die verschiedenen Muskelgruppen des gesamten Körpers (zum Beispiel Faust-, Arm-, Bein-, Nacken-, Schulter-, Rücken-, Bauchmuskulatur) im Sitzen oder im Liegen bewusst angespannt. Die Spannung wird fünf bis zehn Sekunden gehalten und dann wieder gelöst. Die Entspannungsphase dauert dreißig Sekunden. Entscheidend ist die bewusste Wahrnehmung des Unterschieds zwischen der Anspannung und Entspannung der Muskulatur. Konzentration auf den Wechsel der Empfindungen bewirkt dies. Diese Methode wird bei Stress, Verspannungen, Nervosität, Schlafstörungen und Schmerzen angewandt.

Empfehlung zu Sportarten

Alle sportlichen Aktivitäten, die ein hohes Maß an Energieumsatz beinhalten, sind gut für Sie geeignet. Sie müssen und sollen viel Dampf ablassen können! Geeignet sind zum Beispiel Kampfsportarten, die auch durch eine gewisse Härte gekennzeichnet sind, wie Boxen oder Karate. Außerdem sollte auch eine andauernde Motorik gefordert sein. Ansonsten ist jedes allgemeine Ausdauertraining für Sie besonders gut geeignet (zum Beispiel Laufen, Steppen, Radfahren).

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, sollten Sie folgende Körper- beziehungsweise Muskelregionen besonders trainieren: Kniegelenke und dazugehörige Muskelgruppen. Vorsicht, trainieren Sie nicht zu viel und zu intensiv, Gefahr der Überanstrengung und des „Übertrainierens“ (zum Beispiel erkennbar an heftigem Muskelkater). Wenn Sie trainieren, dann auf maximal 70 bis 80 Prozent Ihres gefühlsmäßig höchsten Leistungslevels.

Medizinische Symptome

Saturn / Mars

Symptome:

alle Zahnerkrankungen, allg. Stoffwechselträgheit, allgemein Herzkrankheiten, Entzündungsneigung aus Abwehrschwäche, Epilepsie durch Mangel durchblutung, erhöhte Fieberneigung, Erkrankungen des Kniegelenks (auch Meniskus), ev. Phimose (Vorhautverengung), Gallenerkrankungen (Steine), Gefäßverkrampfung, Hodenabszesse, hoher Blutdruck, Impotenz aufgrund von kompensatorischem Leistungsbewusstsein, Knochenbrüche, Knochenmarkserkrankungen, Lähmung der Atemmuskulatur (Ersticken), Magengeschwüre (bei heruntergeschluckten Aggressionen), manchmal Ohrentzündungen (bei Kindern häufig Mittelohrentzündungen), Mangelernährung des Herzmuskels, Migräne und Kopfschmerzen, Muskelkater- und -schmerzen, Muskelkater/ schmerzen, Neigung zu Knochenbrüchen, rheumatische Gehörschäden, starke Rheumadisposition, Verstopfungen

Ursachen:

Energiestau; die Lebensenergie kann nicht normal abfließen. In der Folge führen subjektiv als erschwert empfundene Lebensbedingungen in der frühen Kindheit zu einer unbewussten Widerstandshaltung. Lebensgefühl: „Ich muss kämpfen!“

Lösungen:

Lernen, sich zu entspannen (nicht „alles und jeder“ ist ein Gegner). Erkennen, dass auch ein niedrigeres Leistungsniveau genügt. Sport treiben hilft, Aggressionen abzubauen.

Bachblüten

Vine

Erfahrungsbild: Aggressionen aus Angst; Energieblockaden; ständige Anspannungen. Lösung: Lernen, dass die Welt nicht nur aus Gegnern besteht. Selbstwert nicht nur über erbrachte Leistung definieren. Entspannungsübungen bringen Erleichterung. Zorn niemals zu lange unterdrücken.

Homöopathika

Homöopathika

1. Nux-vomica
2. Lycopodium
3. Tuberculinum
4. Chamomilla
5. Hepar-sulfuris

Darstellung

Energiestau, Aggression, Energie fixiert auf Widerstände, Kämpfen, „muss stark sein“, Angst schwach zu sein, Heiligung des Leistungsprinzips, Konkurrenzhaltung, „sich durchboxen müssen“, Entspannung ist Erschöpfung, lethargisch, kritisch, unzufrieden, nörgelig.

Repertorisation

- SR 185 widerspenstig
- SR 653 Reizbarkeit
- SR 630 fleißig
- SR 24 Ehrgeiz
- SR 1055 heftig
- SR 398 diktatorisch
- SR 631 Anspannung, innerlich

Die nachfolgend beschriebene Zeitqualität ist gültig von ungefähr November 2024 bis November 2025. Ausgelöst im Konjunktion 0° linksherum im Rhythmus 6 Jahre 4 Monate.

OHNE DRUCK KEIN GEGENDRUCK

Saturn / Pluto

Empfehlung (Lösungsweg)

„Lassen Sie sich etwas sagen.“ Auch an dieser Stelle. Erstens: Wenn Sie zu den Menschen gehören, die sich irgendwann einmal geschworen haben: „Nie wieder Kompromisse!“ – so schwören Sie ruhig noch einmal: „Kompromisse – wenn nötig, ja!“ Voraussetzung für Ihre „neue Kompromissfähigkeit“ sollte aber sein, dass Sie diese nur einsetzen, wenn sie Ihrer eigenen Weiterentwicklung wirklich dient und wenn Sie dies situativ nicht von anderen gesagt bekommen, sondern selbst herausfinden.

Zweitens: Entwickeln Sie einen gesunden Egoismus ohne schlechtes Gewissen. Für jemanden wie Sie ist dies nicht immer leicht, denn Sie werden oft Angst verspüren, irgendeine Regel – selbst wenn sie offensichtlich überhaupt keine Gültigkeit mehr hat – zu missachten. Geben Sie Ihrer tief sitzenden Befürchtung, bestraft zu werden und Schmerzen leiden zu müssen, keine Nahrung mehr. Finden Sie also heraus, was Sie selbst im Leben wirklich wollen. Kümmern Sie sich nur am Rande darum, was andere Ihnen empfehlen. Wie gesagt: „Gesunder Egoismus ohne schlechtes Gewissen.“ Sie haben das Recht darauf – und in gewissem Sinne sich selbst gegenüber die Pflicht!

Ernährungstipps

Ganz wichtig: Bereiten Sie sich möglichst leichte Kost zu. Außerdem sollten Sie generell zu große Portionen und zu fettes Essen unbedingt meiden. Auch Kohl und Linsen sind für Sie nicht zuträglich! Haben Sie Ihre Essgewohnheiten nicht immer unter Kontrolle? Halten Sie möglichst Maß! Das käme auch Ihrer Fähigkeit entgegen, in einem gesunden Regelwerk ohne zu starkes Druckempfinden leben zu können. Nutzen Sie das!

Wenn Sie manchmal unter vermindertem Appetit leiden, so prüfen Sie doch einmal, ob es sich hier nicht vielleicht „eigentlich“ um sexuellen Appetit handeln könnte. Und umgekehrt gilt das natürlich auch: Gilt Ihr Heißhunger wirklich den leckeren Erdbeeren mit Schlagsahne oder dem „saftigen jungen Gemüse“?

Bedenken Sie bitte auch, dass Sie eine insgesamt recht hohe erbliche Belastung aufweisen. Vorsorgeuntersuchungen des Magens und vor allem des Darmes sollten „eine jährliche Pflichtübung“ sein.

Wellnesstipps

Klangtherapie

rührt Ihre „mystische Ader“ und fordert neben Ihrem feinen Gehör auch Ihre ausgeprägte Assoziationskraft heraus. Die Vibrationen, die Ihren Körper bei dieser Therapie berühren, haben zudem eine stimulierende, positiv erregende Kraft. Eine sehr sinnliche, druckbefreiende körperlich-geistige Erfahrung.

Beschreibung:

Bei einer Klangmassage werden mehrere Schalen auf den bekleideten Körper des liegenden Menschen gelegt und angeschlagen. Feine Vibrationen berühren Körper, Geist und Seele und sollen Spannungen lösen, Selbstheilungskräfte mobilisieren, schöpferische Energien freisetzen und die Energie ungehindert durch den Körper fließen lassen. Das Leben wird durch diese Methode angeblich angst- und sorgenfreier genossen. Zu den „therapeutischen Werkzeugen“ gehören mehrere Schalen, die aufgrund ihrer Größen und Legierungen unterschiedliche Töne erzeugen. Diese werden, vereinfacht ausgedrückt, den zehn Planeten, dem Kosmos und den Tierkreiszeichen zugeordnet.

Tantrisches Yoga

wirkt ähnlich auf Sie wie Klangtherapie, nur steht es Ihnen in dieser „Disziplin“ frei, sexuelle Praktiken in den Vordergrund zu rücken. Das sollten Sie bei entsprechender Neigung auch unbedingt tun, denn was befreit mehr von Druck als ein glückliches Sexualleben?

Beschreibung:

Tantra ist ein ganzheitlicher Weg zur Verwirklichung „höchster Liebe“. Das Tantra ist ein Übungsweg mit einer breit gefächerten Anzahl an Methoden, Techniken und Ritualen. Das Ziel ist höchste menschliche Verwirklichung. Darunter ist ein Zustand größtmöglicher Erfüllung und Befriedigung zu verstehen. Er entspricht dem, was im Osten „Erleuchtung“, „Nirvana“ oder „Samadhi“ genannt wird, also „absolute Verwirklichung“. Es geht um ein Bewusstsein, in dem der Mensch in tiefstem Frieden ist und in höchster Glückseligkeit zugleich und um Ekstase, das höchste Entzückt- und Verzücktsein. Es dreht sich um einen Zustand, in dem alle menschliche Sehnsucht gestillt und

jeglicher Kampf und Schmerz beendet sind. In diesem Zustand haben die Tantrikerin und der Tantriker die ganze Schöpfung verstanden. Sie sind eins damit, die Trennung und Abspaltung ist beendet. Sie schwingen vollkommen und im Strom des Einverstandenseins.

Empfehlung zu Sportarten

Alle Sportarten, die Ihnen die Möglichkeit bieten, eine bestimmende bis dominante Rolle spielen zu können, sind gut für Sie geeignet. Zum Beispiel ist Ringen sehr empfehlenswert, da bei dieser Kunst das ständige Halten des Gegners auch gleichzeitig eine ständige Kontrolle über ihn verlangt. Solches Tun käme auch Ihrer Neigung zum „Kontrollieren anderer“ in einer schadlosen Form sehr entgegen. Wenn Ringen nicht zu Ihrer engeren Wahl gehört, dann bietet sich generell Kraftsport an. Sie finden sich nämlich bei allen körperlichen Aktivitäten immer einem bestimmten, nicht unerheblichen – aber unschädlichen – Mindestdruck ausgesetzt. Gehen Sie zum Beispiel ins Sportstudio und trainieren Sie an den Maschinen oder Hanteln nicht auf Ausdauer (viele Wiederholungen mit leichten Gewichten) sondern auf Kraft (wenig Wiederholungen mit großem Gewicht). Und vergessen Sie nicht: Qual hat bei Ihnen immer auch ein wenig mit Lust zu tun – oder nicht?

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten trainieren, sollten Sie auf maximal 70 bis 80 Prozent Ihres gefühlsmäßig höchsten Leistungslevels gehen. Trainieren Sie regelmäßig.

Medizinische Symptome

Saturn / Pluto

Symptome:

allgemein alle Sexuallykrankheiten (bei oftmals stark verdrängter Sexualität!), Hüftgelenksarthrosen, Krebsdisposition (aus Mangel an innerer Wandlungsfähigkeit), Organverhärtungen- und -verknöcherungen

Ursachen:

Große geistige Unbeugsamkeit. In der Kindheit überaus starkes, zum Teil auch unterschwelliges Bestimmtwerden durch andere – häufig die Eltern, oft insbesondere den Vater. Lebensgefühl: Allgemeiner starker Druck: „Mein Leben wird von anderen gelenkt; ich fühle mich innerlich verwüstet („ich bin ein Überlebender“). Ich kann nur schwer und selten ohne schlechtes Gewissen etwas für mich Bedeutendes alleine tun.“

Lösungen:

Lernen, Kompromisse nur zu schließen, wenn sie der eigenen Weiterentwicklung dienen. Ansonsten einen gesunden Egoismus ohne schlechtes Gewissen entwickeln. Herausfinden, was man selbst im Leben wirklich will.

Bachblüten

Mustard

Erfahrungsbild: Tiefer Weltschmerz; sexueller Hintergrund von Problemen; extremer seelisch-geistiger Druck; Bestrafungsangst. Lösung: Das Leben nicht nur als Last sondern auch als Lust empfinden. Ängste benennen und nicht in sich hineinfressen. Auf Druckausgleich achten.

Homöopathika

Homöopathika

1. Mercurius
2. Stramonium
3. Thuja
4. Absinthium
5. Conium
6. Calcium-fluoricum

Darstellung

Unbeugsamkeit, Einfluss nehmen, Druck machen, Abgründe der Seele, Schuld, Rache, Sühne, Aggressivität, Perversionen, nichts geht leicht, alles dauert lange, verfolgt Ziele bedingungslos und mit brachialen Mitteln, düstere Stimmung, Verwüstungsgefühl.

Repertorisation

- SR 862 rücksichtslos, grob, roh
- SR 116 Brutalität
- SR 190 Grausamkeit, Unmenschlichkeit
- SR 182 hart gegen Untergebene
- SR 439 hält jeden für seinen Feind
- SR 397 Zerstörungssucht
- SR 183 widersprechen
- SR 398 dogmatisch, diktatorisch
- SR 11 Verlust der Anpassungsfähigkeit
- SR 572 Rache, Hass
- SR 896 selbstquälerisch
- SR 763 Mangel an Moral
- SR 830 Gewissensqual
- SR 830 will Buße tun
- SR 393 hält alles für verloren
- SR 395 religiöse Verzweiflung
- SR 829 religiöser Fanatismus
- SR 707 sexuelle Exzesse
- SR 719 Perversionen
- SR 396 Verzweiflung durch sexuelles Verlangen
- SR 63 Angst durch Erwartungsspannung
- SR 362 Wahnidee/ Vorstellung: man sei unter übermenschlicher Kontrolle

Die Analyse von Zeitqualitäten ist eine Besonderheit für astrologische Fachleute. Diese werden daran große Freude haben. Aber auch nichtastrologische Leserinnen und Leser werden spüren, dass Zeitrhythmen und -qualitäten von großer Wichtigkeit sein können, vor allem angesichts derjenigen Anlagestruktur, die gerade im Lebensvordergrund steht. Mit der Einbeziehung der Zeitqualität gewinnt Astrowellness eine bisher nur selten berücksichtigte Wirksamkeitsdimension.

Einleitung

astrovitalis benutzt für die Analyse der Zeitqualität eine spezielle astrologisch-prognostische Methode, die so genannten „rhythmischen Auslösungen“. Dabei „wandert“ der Aszendent gleich dem Zeiger einer Uhr von Geburt an durch das Geburtsbild. Immer dann, wenn er „auf seiner Reise“ einen Planeten berührt, wird dieser Planet „ausgelöst“. Da die Planeten charakterliche Anlagen (Konstellationen) symbolisieren, werden solche Anlagen dann „ausgelöst“ oder aktiv und treten in der Regel mit ihrer jeweiligen Thematik in den Lebensvordergrund.

Hintergrund

Das astrovitalis-Programm benutzt zur Analyse der Zeitqualität einen speziellen Zeitrhythmus, inklusive des entsprechend passenden Zeitorbis: den so genannten „Pyramiden-Rhythmus“. Diese Rhythmik ist vom Programmator Mitte der 80er Jahre entdeckt und entwickelt worden und stellt die wahrscheinlich genaueste rhythmische Auslösmethode innerhalb der astrologischen Prognosemethoden dar. Sie ist abgeleitet aus der Großen Cheops-Pyramide. In diesem Bauwerk, das zu Recht als „Weltwunder“ bezeichnet wird, „überragt“ im buchstäblichen Sinn des Wortes eine Messgröße alle anderen: der 76 Grad Winkel (exakt $76^{\circ} 17' 32''$). Dieser ergibt sich an der oberen Spitze der Pyramide. Die aufsteigenden Seiten haben einen Winkel von 52 Grad zur Ebene (exakt $51^{\circ} 51' 14''$).

Abgeleitet aus dem Winkel der Spitze von 76 Grad ergibt sich der astrologische Hauptrhythmus zur Messung der Zeitqualität: 76 Monate beziehungsweise 6,333 Jahre (entspricht 6 Jahren und 4 Monaten) pro Geburtsbildfeld. Innerhalb dieses Rhythmus werden Konjunktionen, Trigone und Oppositionen des in beiden Richtungen verschiebbaren Aszendenten berücksichtigt. (Unter Berücksichtigung des minutengenauen Winkels allerdings: 2326 Tage beziehungsweise 6,55 Monate beziehungsweise 6,38 Jahre). Der Zeitorbis bezüglich der Auslöswirkung beträgt der Erfahrung nach ca. 10% des Rhythmus also ca. 8 Monate (+/- 4 Monate um den exakten Auslösungszeitpunkt). Eine Periode von 6 Jahren und 4 Monaten sowie ein Gültigkeitszeitraum von +/- 4 Monaten ist in den Optionen voreingestellt.

Neben diesem Hauptrhythmus gibt es zur Bestimmbarkeit der Zeitqualität auch noch einen wichtigen Unterrhythmus: Es ist nahe liegend, die Zahl 76 durch die Zahl 4 zu dividieren, da die Pyramide als Grundfläche ein Quadrat hat (die Zahl 4), somit auch je 4 Seiten. Diese vier Seiten der Pyramide wurden als "die vier Gesichter Gottes" bezeichnet. Dividiert man 76 durch 4, ergibt sich 19. Die 19 ist das Zahlensymbol der vier Seiten der Pyramide. Die vier Pyramidenseiten (Grundfläche Quadrat) begründen so den Unterrhythmus von 19 Monaten beziehungsweise 1,58 Jahren pro Geburtsbildfeld. (Unter Berücksichtigung des minutengenauen Winkels allerdings: 581 Tage beziehungsweise 19,14 Monate beziehungsweise 1,595 Jahre.) Diese Berechnungen eignen sich ebenfalls hervorragend zur Bestimmung der Zeitqualität. Es sollte aber bedacht werden, dass dieser Rhythmus viermal schneller als der im astrovitalis-Programm voreingestellte 76-Monatsrhythmus durch ein Geburtsbildfeld läuft und daher in der Regel bei „Auslösungen“ weniger auffällig und intensiv in seiner Wirkung ist.

Die voreingestellte Hauptrhythmik kann vom Profilersteller beliebig geändert werden. In Fragen der Zeitqualitätsanalyse unerfahrenen Benutzern empfehlen wir, die Voreinstellungen beizubehalten, da bereits kleine Änderungen zu großen Aussagevariationen führen können. Astrologisch erfahrenen Benutzern wird die Einstellbarkeit von Zeitrhythmen, Orben und Aspektmustern sicherlich Freude bereiten.

Nutzen

Die astrovitalis-Zeitqualitätsanalyse beinhaltet lösungsorientierte Handlungsvorschläge sowie auf den jeweiligen Zeitraum bezogene Tipps zu Ernährung, zu Therapiemöglichkeiten und zu sportlicher Betätigung. Alle Hinweise sind jeweils speziell auf die aktuell im Lebensvordergrund stehende Anlagestruktur ausgelegt.