

# Cio fluaas

## Monatsjournal für Frauen



# März

Die weibliche Energiereise durch das Jahr

---

[www.ciofluaas.de](http://www.ciofluaas.de)

# Inhalt

- 3      **Gedanke des Monats**
- 5      **Begrüße die Göttin**
- 6      **Boten der Natur**
- 7      **Alle Elemente in uns**
- 8      **Im Jahreskreis**
- 9      **Inspiration des Monats**
- 11     **Raum für deine Gedanken**
- 13     **Ausblick**

Entdecke die Kraft und Schönheit deiner weiblichen Energien in diesem einzigartigen Journal, das dich durch die wechselnden Monate des Jahres begleitet.

Jeder Monat bringt seine eigenen Rhythmen, Herausforderungen und Möglichkeiten mit sich – und dieses Journal ist dein persönlicher Raum, um diese Energien zu erforschen und zu feiern.

Lass dich von inspirierenden Reflexionen, kreativen Schreibanregungen und praktischen Übungen leiten, die speziell darauf ausgerichtet sind, deine Intuition zu stärken und deine innere Weisheit zu entfalten. Finde heraus, wie du im Einklang mit den Jahreszeiten leben kannst, und lerne, die Zyklen des Lebens zu umarmen.

Ob du dich in der Blüte deiner Kreativität, in der Ruhe der Reflexion oder in der Kraft des Wandels befindest – dieses Journal bietet dir die Möglichkeit, deine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen festzuhalten. Erwecke deine innere Göttin, entdecke die Magie der weiblichen Energien und lass dich von der Natur inspirieren, während du deine persönliche Reise durch das Jahr dokumentierst.

Beginne noch heute, deine Geschichte zu schreiben um die transformative Kraft der weiblichen Energien zu erleben!

## März - der Aufbruch zum Durchbruch

Meteorologisch beginnt der Frühling mit dem ersten März. Er siegt über den Winter und kommt mit der Frühlings-Tagundnachtgleiche, am 21. März, zur vollen Blüte.

Der Legende nach gehört der März der Frühlingsgöttin „Ostara“. Sie steht für Wachstum und Fruchtbarkeit und bringt uns Leichtigkeit. Die Geschichte sagt, dass sie das »Weltenei« gebar und es mit ihrer Wärme reifen lies. Als das Ei zersprang, wurde die Welt geboren. Aus dem Dotter entstand die Sonne und die Schalen bildeten Himmel und Erde. Nur eine Geschichte, und dennoch steht das Ei auch heute noch für Neubeginn und Fruchtbarkeit und wir verschenken es, schön bemalt, zu Ostern.



### Gedanke des Monats

Ich fühle die Güte und bedingungslose Liebe in meinem Herzen und lasse sie zu allen Wesen fließen, einschließlich meiner selbst!

Ich bin bereits dort, wohin ich strebe.

Der Winterschlaf der Natur ist nun beendet, sie erwacht zu neuem Leben. Nach Väterchen Frost im Februar, wärmt uns die März-Sonne besonders stark. Es ist ein guter Zeitpunkt, um in uns, und in der Natur das Wachstum zu erleben – unser Ei zur Reife zu bringen.

Vielleicht hast du ja die ‚Fastenzeit‘ für dein »Detoxing« genutzt, und hast dabei deinen ganz persönlichen Frühjahrsputz – innen wie außen – begonnen? Der März lädt dich dazu ein, die vorösterliche Zeit aktiv zu nutzen, um deinem Leben mehr Klarheit und Fokus zu geben.

Was ist noch richtig, was ist noch wichtig? Alteingefahrene Gewohnheiten oder auch Verpflichtungen, die sich überholt haben, stehen auf dem Prüfstand.



## *Ostara & Ishtar, die Fruchtbarkeit, neues Leben und die Balance zwischen Licht und Dunkelheit*

**Ostara** (Eastre) - Ihr Name leitet sich vom altgermanischen Wort “*ēastre*”, was Osten bedeutet, ab. Aus dem Osten kommt das Licht - *ex oriente lux* - die Morgenröte.

Das “Morgenland”, das Reich der aufgehenden Sonne. Sie ist die germanische Göttin des Frühlings. Ihre Verbindung zum Osten symbolisiert den Neuanfang und das Licht, das mit der Frühlings-Tagundnachtgleiche, die langen Tage einläutet.

In vielen Kulturen wird Ostara auch mit der mesopotamischen Göttin **Ishtar** (Astarte) in Verbindung gebracht, die für Liebe, Fruchtbarkeit und Krieg steht. Deshalb kann es einmal Ishtar/Astarte heißen, oder eben Ostara/Eastre oder einfach nur “Star”, oder Stern.

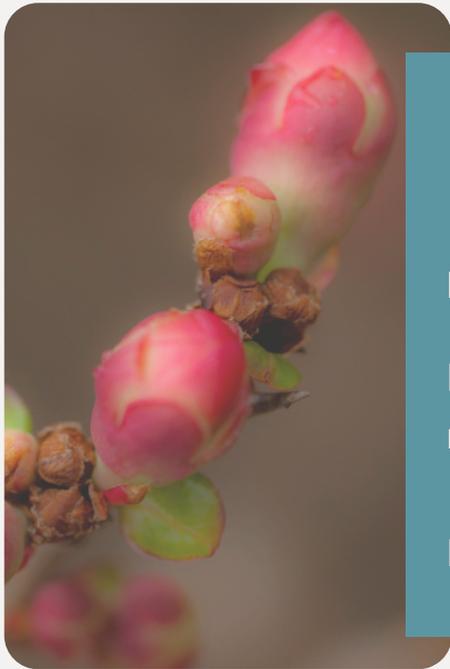
Beide Göttinnen symbolisieren den Planeten **Venus**, der sowohl als Morgen- als auch als Abendstern erscheint. Diese duale Natur spiegelt die Natur von Ostara (Morgen) als auch von Ishtar (Abend) wider und verdeutlicht die Notwendigkeit, sowohl das Licht als auch die Dunkelheit zu akzeptieren, um das volle Spektrum des Lebens zu erfahren.

Der Morgenstern steht für Neuanfang und Hoffnung, während der Abendstern Reflexion und das Ende des Tages symbolisiert. Gemeinsam verdeutlichen sie die universellen Zyklen von Leben, Wachstum und Erneuerung.

Ostara und Ishtar sind kraftvolle Symbole für die Erneuerung des Lebens, die Fruchtbarkeit der Erde und die harmonische Balance zwischen den gegensätzlichen Kräften von Licht und Dunkelheit. Es ist nun eine Zeit, in der wir die Schönheit des Wachstums feiern und uns daran erinnern, dass sowohl Licht als auch Dunkelheit notwendig sind, um die Fülle des Lebens zu erleben.

Die Nacht kehrte in ihr  
stilles Reich zurück;  
da erhob sich von ihrem  
rosigen Lager  
Ostara, die blühende Göttin  
des Morgens und des Frühling,  
und weckte mit ihrem  
Frühlingsrotschein die  
schlummernde Welt.

Wilhelm Wagner



*Fokus aus der Rauhnacht*

## Aufbruch

**Nimm deinen Platz ein!**

Ich spüre die Erdung und  
meine weibliche Urkraft.

Ich bin stark, wenn ich geerdet bin.



## *Begrüße die Göttin in dir*

Der März, steht für den Archetyp der Jungfrau, der Heilerin/Priesterin und für die Göttinnen der Fruchtbarkeit, der Liebe, des Wachstums und der Erneuerung. Venus, Demeter und Maia spiegeln die aufblühende Natur, die Liebe und die Schönheit wider, die mit dem frühen Frühling erblühen. Fruchtbarkeit, Mutterschaft, Heilung und Schutz der Familie sind Eigenschaften, die die Göttinnen Frigg und Brigid im beginnenden Frühling verkörpern. Neben der, in der Einleitung schon erwähnten Ostara, haben alle einen starke Verbindung zur Erde und zum Wachstum.

So viele starke Göttinnen die den Monat März symbolisieren, vielleicht ist es auch deshalb nicht verwunderlich, dass der Weltfrauentag - zur Gleichheit der Frauen - im März 'geboren' wurde.

## *Verbinde dich mit ihnen und ihren Fähigkeiten!*

Komme täglich mit dir und deinem Körper in Kontakt. Verbinde eine deiner Routinen, bspw. Wartezeiten, mit der Intention, ganz bewusst deinen Körper und die Erdung zu spüren. Das heißt: immer wenn du wartest, nimmst du dir einen Moment, um die Körperteile, die mit dem Boden verbunden sind, wahrzunehmen und dich mit dem Ausatmen schwer werden zu lassen. Lege auch einen Hand auf deinen Unterbauch und atme bewusst drei Mal. Nähre dich mit deiner inneren Ausrichtung so, dass du deinen Körper in seiner Gesamtheit wahrnehmen kannst, ohne etwas zu bewerten.





## Boten des Himmels

### 13. März – Vollmond:

Der Wurm-/Krähenmond ein Blutmond, steht für Optimismus, Hoffnung und Neuanfänge. Bereite dich auf die Veränderungen vor. In der Nacht vom 14. kommt es zu einer Mondfinsternis. Der Schleier zwischen den Welten ist dünner.

### 29. März – Neumond:

Er kommt mit einer partiellen Sonnenfinsternis. Ein magischer Tag. Lasse Wunder in deinem Leben zu.

**Fische (-19.2):** Dich erwartet die nährende Kraft deiner Wurzeln, die dich für Neues öffnen.

**Widder (ab 21.3):** Es kommt eine Zeit des stürmischen Wechsels. So wie das Feuer, kann es wärmen und heilen, doch auch gleichzeitig ver- und zerstörend sein .

## Krafttier des Monats

Der Hase hüpf in dein Leben und bringt dir Zuversicht, Ausblick und Liebe. Alle Beschränkungen fallen jetzt ab. Es gibt für alles genug Zeit, Raum, Liebe, Vertrauen und Hingabe. Alles. Schöpfe aus dem Vollen und schöpfe aus deinem Herzen.

Dann höre hin und nimm deine innere Stimme wahr.

Diese, welche nicht mehr aus deinem Verstand entspringt, sondern aus deiner Seele. Ja, auch du hast diese Fähigkeiten, denn in jedem von uns schlummert diese innere Stimme der Seele und wartet darauf,

entdeckt zu werden. Und dann, wenn es so glasklar ist, wie an einem sonnigen Frühlingstag, genau dann, wenn deine Klarheit all deine Zellen durchflutet, dann machst du die Sprünge, die jetzt dran sind. Genau die für dich passenden. Für niemand anderen, nur für dich passend.

**Vertraue dir. Öffne dein Herz und genieße das Leben.**

-- Kathrin Sieder -



# ∞ Alle Elemente in uns



## Die vier Elemente, in der Natur bewusst erleben!

**Luft:** Sanfte Winde bringen neue Energie und Bewegung in uns.

**Wasser:** Die Flüsse beginnen zu fließen, der Zyklus des Lebens beginnt.

**Erde:** Die Erde bricht auf, die Felder können vorbereitet werden.

**Feuer:** Längere Tage, höhere Temperaturen bringt Wärme und Licht zurück, das hebt die Lebensgeister .

## Mineralien & Farben:

**Jade & Aquamarin:** Sind Schutzsteine für Wachstum und Fruchtbarkeit. Sie stehen für Wohlstand, Glück, Frieden und Harmonie. Das **Grün** und die **Pastellfarben**, sind die Farben des Frühlings. Sie stehen für Leichtigkeit und das neue Leben.



## Pflanzen & Kräuter:

Ein bunter Strauß, aus **Krokus, Primeln und Narzissen** stehen für den Frühling. Sie symbolisieren den Neuanfang, die Jugend und die Unschuld sowie die Hoffnung und die Erneuerung.

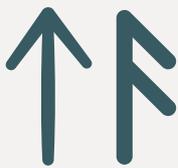
Aber auch die ersten frischen Kräuter wie **Löwenzahn** und **Petersilie** geben Energie für den Neustart.

## Düfte & Räucherwerk:

Belebende Düfte und Öle, **Zitrone & Orange** sind jetzt unsere Energie-Booster. Der Duft des Frühlings bekommen wir durch **Rose** und **Jasmin**, sie fördern das Gefühl von Freude und Leichtigkeit. Zum reinigenden Räuchern eignet sich im März **Eisenkraut, Majoran, Alantwurzel, Angelikawurzel, Bernstein oder Fichtenharz**.



## Monatsrunen - der alte Pfad:

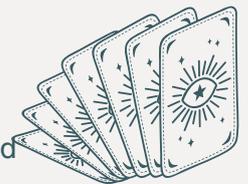


**Tiwaz:** Verbinde dich mit der Sehnsucht deines Herzens. Am Anfang steht dein Bewusstsein, das du allein bist – und das aller Anfang von dir ausgehen muss. In diesem Augenblick erlebst du dich als völlig eigenständig.

**Ansuz:** Die Rune schenkt dir Kommunikation auf allen Ebenen und mit allen Möglichkeiten, die es gibt. Du kannst klar kommunizieren und dich in dieser Welt auf allen Ebenen einbringen.

## Tarot:

**Die Herrscherin** steht für Fruchtbarkeit, Kreativität und Wachstum. Im März, wenn der Frühling beginnt, ist es eine Zeit, um neue Ideen zu entwickeln und Projekte in die Tat umzusetzen. Es ist auch eine Zeit, um sich um sich selbst und andere zu kümmern und die Schönheit der Natur zu genießen.



Wir stehen in Verbindung mit den Elementen der Natur - sei es durch Pflanzen, Mineralien, Farben oder anderer Symbolen und Symboliken.

Mit welchen fühlst du dich verbunden?

Ich lade dich ein, deine eigene Identität in den verschiedenen Facetten zu erkunden.

Was spricht dich an, was möchtest du vertiefen?



## Im Jahreskreis Feste, Traditionen & Brauchtum



**8.** **Internationaler Frauentag**, der Tag wird weltweit gefeiert, um die Errungenschaften der Frauen zu würdigen und auf die bestehenden Ungleichheiten und Herausforderungen aufmerksam zu machen. Er ist ein Tag des Gedenkens, der Feier und des Kampfes für Gleichheit und Rechte der Frauen.

**14.** **Holi**, ein traditionelles indisches Fest. Es markiert den Beginn des Frühlings und wird mit Farben, Freude und dem Sieg des Guten über das Böse gefeiert.

**17.** **St. Patricksday**, ein irischer Feiertag, für den Schutzpatron St. Patrick, den Bischof der das Christentum nach Irland brachte. Er wird mit Paraden und dem Tragen von grüner Kleidung gefeiert. Er ist in vielen Ländern, ein Anlass für große Feiern.

**20.** Frühlingsanfang, **Ostara**, die Frühlings-Tagundnachtgleiche. Es ist ein Fest der Fruchtbarkeit und des Wachstums, das der Göttin Ostara gewidmet wurde. Zu den Feierlichkeiten gehören oft das Pflanzen von Samen, das Feiern des neuen Lebens und das Zelebrieren von Licht und Wärme. Mehr siehe Seite zwei.

Der März ist ein Monat mit Gedenktage, die die Themen wie Gleichheit, Menschlichkeit, Kultur und Gesundheit ansprechen. Diese Tage bieten Gelegenheiten zur Reflexion, zum Feiern und zur Förderung des Bewusstseins für wichtige gesellschaftliche Themen:

- 20.3. - Weltgeschichtentag,
- 21.3. - Tag der Poesie,
- 21.3. - Welt-Down-Syndrom-Tag,
- 24.3. - Welt-Tuberkulose-Tag und nicht zu vergessen
- 27.3. - Tag der Schokolade, ja, genau! 😊

# Öffne deine Schatztruhe & hebe den Schatz!



Wohin soll sich dein Leben entwickeln und was kannst du selbst dafür tun?

Was hat dich in deinem Leben geprägt?

Was davon unterstützt und stabilisiert dich?

Was schränkt dich ein oder blockiert dich?



Das was im Inneren gehütet wurde, macht sich zum Durchbruch bereit und will sich der Welt zeigen. Jetzt heißt es, sich vom Alten zu verabschieden, es loszulassen und sich auf Neues einzulassen. Es ist dabei ganz gleich, ob es sich bei dem Neuen um eine erfreuliche Sache oder aber um eine nicht ganz so gewünschte Angelegenheit handelt, aus der du noch nicht so ganz schlau wirst. Anfangsphasen starten selten mühelos und nicht immer verlaufen sie gradlinig und kraftvoll. Auch wenn du mit Neuen Ideen zunächst über holprige, verschlungen oder sogar dramatische Wege gehen musst, erkennst du doch, dass Dinge erst nach einer Weile stabil, belastbar und beständig werden. Sei gut zu dir, und lass geschehen, was geschehen will.

- 1 Sammele Erlebnisse, die du als besonders förderlich oder einschränkend erlebt/empfohlen hast. Nimm dir Zeit, so können auch tief vergrabene Erinnerungen auftauchen.
- 2 Schreibe deine Themen auf grüne - förderlich und rote - einschränkend Karten. Nimm nun ein langes Seil und lege damit deinen Lebensweg aus. So kannst du bildhaft Höhen und Tiefen darstellen.
- 3 Lege nun die Karten in zeitlicher Abfolge der Ereignisse in die Lebenslinie hinein (siehe Bild). Sobald alles liegt, betrachte dir das Bild im Ganzen und lasse es wirken.
- 4 Welche Fühl-, Denk- und Handlungsmuster kannst du von diesen Erfahrungen ableiten? Zeigen sich Wiederholungen und passt es noch zu deinem heutigen Verhalten?

# Was hat dich in deinem Leben geprägt?

Welche Prägungen unterstützen & stabilisieren dich?



Welche Prägungen schränken dich ein & blockieren dich?



**Das benötigst du:**  
Langes Seil oder Wäscheleine  
Zweifarbige Karten oder Papier  
oder roten und grünen Stift



Hebe deinen Schatz!



Meine März-Gedanken





Ausblick auf den kommenden Monat



Selbsterkenntnis

April, Zeit der Öffnung - ich weiß, was ich will.

Der Spiegel im Spiegel - das Resonanzprinzip

*Nutze deine volle weibliche Kraft und  
lasse dich auf das Leben ein.*

*Ich freue mich, auf deine Anregungen  
und gemeinsam mit dir zu gehen.*

Hier kannst du dir die Journale ausdrucken: <https://ciofluas.de/jahreskreis/>

Danke, dass du mitmachst.



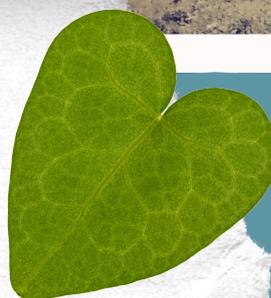
### Was bedeutet Ĉio fluas?

Es ist Esperanto und bedeutet "alles fließt", aber vor allem ist es für mich, eine Hommage an meinen Großvater, der nicht nur die Sprache, sondern vielmehr auch die Philosophie, des Esperanto vertrat. Geboren 1901 – hatte er beide Weltkriege bewusst erlebt und vielleicht auch gerade wegen der drohenden Repressalien den idealistischen Gedanken einer neutralen, einfachen Sprache weiterverfolgt.

In seinem Beruf als Förster fand er auch seine Berufung. Hier konnte er seine freie Lebensphilosophie und die Liebe zur Natur zusammenbringen. Das einfache und natürliche Leben, war das, was er uns gelehrt hat. Sein Geist ist immer noch Bestandteil von uns. Auch wenn wir die Sprache nicht mehr sprechen, die Liebe zur Natur und ihren Lehren ist geblieben.

**„Por mia familio kun amo kaj kun granda dankemo!”**

Für meine Familie in Liebe und mit großer Dankbarkeit!



[ciofluas@pikola-richter.de](mailto:ciofluas@pikola-richter.de)

[www.ciofluas.de](http://www.ciofluas.de)

+49 1512 2231632