

Cio fluas

Monatsjournal für Frauen



Juni

Die weibliche Energiereise durch das Jahr

www.ciofluas.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
- 12 Dein Monat
- 13 Ausblick

Was bedeutet Ĉio fluas?

Es ist Esperanto* und bedeutet **“alles fließt”**, aber vor allem bedeutet 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 mir und meiner Familie.

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!



*Eine leicht erlernbare Sprache, für die Verständigung zwischen Menschen verschiedener Länder...

(Ludwik Zamenhof 19. Jhrd.)

Juni, das volle Licht zum Wachsen und Gedeihen

Es ist so hell, wie zu keiner Zeit im Jahr. Der Juni ist das Tor zum Sommer, der, mit dem längsten Tag und der kürzesten Nacht beginnt. Der Mittsommerabend, die Sommersonnenwende ist diese Jahr am 20. Juni. Jetzt bricht die Zeit der fast endlosen Tage und lauen Nächte an.

Bei allen Herausforderungen, die jeder von uns in seinem Leben zu bewältigen hat, animiert uns der Sommer dazu, die Dinge etwas leichter zu nehmen, uns ein bisschen mehr Zeit zu lassen und auf bereits vollbrachtes stolz und zufrieden zu sein.



Gedanke des Monats

Ich bin bereit, frei und ganz zu werden
und lasse zu, dass nun Heilung auf
allen Ebenen meines Seins geschieht!

Es ist eine magische Zeit, in der die Natur in voller Pracht erblüht und uns dazu einlädt, auch in unserem Leben zu blühen. Es ist der perfekte Moment, um dein Selbstvertrauen zu stärken und im Einklang mit dir selbst zu sein.

Lass die warmen Sonnenstrahlen deine Seele erhellen und spüre, wie du dich von alten Lasten befreist.

Jetzt hast du die Möglichkeit, alte Blockaden zu lösen, die dich daran hindern, dein volles Potenzial zu entfalten. Vertraue der Weisheit, die in dir wohnt, und höre auf deine innere Stimme. Sie wird dich leiten und dir helfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Der Juni ermutigt dich, achtsame Grenzen zu setzen. Es ist wichtig, dir selbst und anderen gegenüber klar zu sein, was du brauchst und was dir guttut. Indem du deine Grenzen respektierst, schaffst du Raum für Wachstum und positive Energie.

Nutze diesen Monat, um dich zu entfalten, deine Träume zu verwirklichen und in deiner vollen Kraft zu stehen. Lass den Juni zu einem Monat der Selbstentdeckung und des blühenden Lebens werden – für dich und all die wunderbaren Möglichkeiten, die auf dich warten!

Feiere jetzt dein Leben und nicht nur in der Mittsommernacht!

Eine Rose braucht keine Dornen

Der Juni gilt als Rosenmonat, da nun die Rosen erwachen und zum Ende des Monats in voller Blüte stehen. Meine Lieblingsrose, ist die Pfingstrose. Ja, ich weiß, sie ist keine Rose und blüht auch ein wenig vor den Rosen. Doch sie hat die Schönheit und die Größe der edelsten Rosen, jedoch ohne Dornen, die verletzen können.

Die Pfingstrose weht leicht im Wind und trotzt mit ihren hochstehenden Blüten in jedem noch so starkem Frühjahrssturm.

Ihre pralle Knospe schützt sie mit einer dünnen Haut aus Wachs, die sich erst dann löst, wenn die Tage länger und wärmer sind. Dann entfaltet sich in kürzester Zeit die volle Pracht der vielen Blütenblätter – sie wird immer üppiger, weiter und größer und ragt meist über ihre Nachbarschaft hinaus.

Sie zeigt uns, dass ein achtsames Miteinander auch in noch so kleinen Beeten wichtig ist. So lässt sie rund um sich andere gedeihen, verkümmert jedoch, wenn sie Druck aus ihrer Nachbarschaft bekommt.

Diese prächtige Blume macht dich darauf aufmerksam, dass auch dein Umfeld spannend und geheimnisvoll sein kann, sobald du beginnst, genauer hinzusehen. Sie lehrt uns, achtsam mit unseren und den Grenzen der Anderen umzugehen.

Nicht zuletzt verkörpert die Pfingstrose das Ursprüngliche, Kindliche und Einfache und schenkt dir etwas von ihrer Unschuld und Vertrauen, da sie zart und ohne verletzende Dornen ist.

Sie lädt sie dich ein, dich selbst, wie ihre Blütenblätter, immer weiter zu öffnen, tiefe Facetten freizulegen und dein wahres Selbst noch schöner zur Entfaltung zu bringen. Häufig trauen wir uns eine Entfaltung zu einer großen und üppigen Blüte selbst nicht zu und stehen nicht für unsere eigenen Bedürfnisse ein. Oft verwechseln wir das Thema Grenzen setzen mit einem egoistischen und selbstbezogenen Verhalten.

Nein, vielmehr geht es um ein gesundes, ausgewogenes Selbstvertrauen. Wer mit sich selbst im Reinen ist, hat Verständnis und ist Offen für die Anliegen anderer und achtet auch deren Grenzen.





Selbstvertrauen

Vertraue dir selbst!

Auch wenn ich enttäuscht wurde
und wenig Liebe empfangen habe,
kann ich mich selbst lieben.
Ich habe die Wahl.



Der Reigen der Ereignisse bringt Früchte
hervor, die mich überraschen.

Begrüße die Göttin in dir

Der Monat steht für alle Göttinnen des weibliche **Archetyp der Schamanin, Heilerin und Heilsbringerin**.

Allen voran präsentiert die **weiße Frau Vrene/Verena**, besser bekannt als **Venus** den Juni, der für Liebe, Harmonie, Heilung, der Schönheit und des genießen des Lebens steht. Sie fördert Beziehungen jeder Art und steht für die Anziehungskraft zwischen Menschen und das durchsetzen eigener Wünsche und Ziele. Unterstützt wird sie von den Göttinnen **Isis, Hera, Pachamama, Demeter** und **Lakshmi**, um nur einige zu nennen.

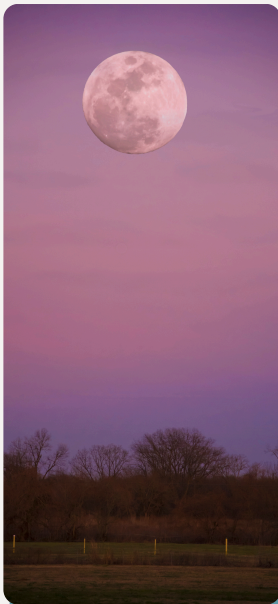
Der Juni wird von Göttinnen begleitet, die für, Liebe, Fruchtbarkeit, Wachstum, Inspiration und Gemeinschaft stehen. Sie verkörpern die Kraft der Heilung, des Mitgefühls und der spirituellen Führung. Sie sind Schutzpatroninnen für alle, die Heilung auf Körper, Geist und Seele suchen, und erinnern uns daran, dass wahre Heilung oft aus Mitgefühl, Balance und innerer Kraft entsteht. Sie ermutigen uns, unsere weibliche Kraft zu feiern, die Natur zu ehren und das Leben in seiner Fülle zu genießen.

Verbinde dich mit ihnen und ihren Fähigkeiten!



Vertrauen in dich

Wenn du deiner Intuition und inneren Wahrheit folgst, kann sich dein Leben für dich positiv verändern. Und du gewinnst mehr Vertrauen in dich und deinen Weg, was ein unschätzbare Wert ist. Habe keine Angst, dass du jemanden verlierst. Hab keine Befürchtung vor Ablehnung, sondern fokussiere dich auf all die tollen Menschen, die du noch treffen wirst und die noch besser zu dir passen, weil du nun dein Inneres lebst und dir treu bist. Wenn du auf deinem Weg bist, kannst du dich nicht verirren, und Fehler sind Erfahrungswerte. Du wirst dich auf jeden Fall besser fühlen, weil du nichts mehr von dir zurückhältst und voller Vertrauen in dich sein kannst. Nimm dir vor, regelmäßig Raum für dich zu schaffen, um zu fühlen, wie es dir geht, und um zu hören, was deine Intuition dir sagen möchte. Welche Momente könnten das sein? Schreibe sie dir als festen Termin in deinen Kalender oder verknüpfe sie mit einer wiederkehrenden Situation in deinem Alltag.



Boten des Himmels

11. Juni – Vollmond:

Der Erdbeermond, führt zu einer verstärkten Wahrnehmung von Gefühlen und Intuitionen. Er trägt dazu bei, dass unsere Überzeugungen an Bedeutung gewinnen und wir offen für neue Perspektiven sind.

25. Juni - Neumond:

Der Kebs-Neumond steht für einen Neubeginn, für innere Ruhe und einen klaren Fokus. Eine gute Zeit für das Aussprechen von Wünschen.

Zwillinge (bis 20.6.): Dich erwartet die Dualität von Yin und Yan, die es gilt in Balance zu bringen. Danach findest du dich gestärkt im Krebs ein.

Krebs (ab 21.6.): Dich erwarten Feste, Feiern und neue Verbindungen die du eingehen kannst.

Krafttier des Monats

Aufgerichtet Schritt für Schritt

Der Hirsch schreitet in dein Leben und bringt dir Warmherzigkeit, Verbundenheit und Spiritualität.

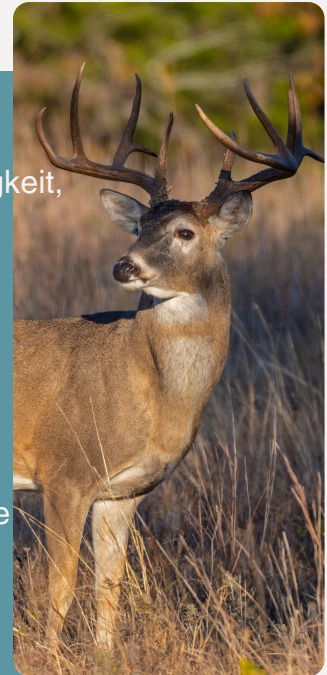
Die großen Aufgaben in unserem Leben erscheinen rückwirkend gar nicht mehr so groß, denn sie werden in kleinen Portionen gemeistert und mit jedem Schritt wachsen wir mit.

Deine Ängste und Sorgen ziehen jetzt an dir vorbei und du gehst einen Schritt nach dem anderen. Hinein in deine wahre Größe. Übernehme Verantwortung für all deine Schritte. Setze sie bewusst. Verbunden mit deinem Herzen, fühlt sich jeder Schritt genau richtig an.

Eine unglaubliche Gelassenheit kommt in dein Leben. Das große Ganze trägt dich. Alles ist für dich vorbereitet und wartet darauf, von dir entdeckt zu werden. Nimm es dir. Es steht dir zu.

Vertrauen geht leicht - gehen geht leicht.

Alles geht leicht.



-- Kathrin Sieder -

∞ Alle Elemente in uns ☿



Die vier Elemente, in der Natur bewusst erleben!

Luft: Sie fördert die Kreativität und das Loslassen alter Gedankenmuster.

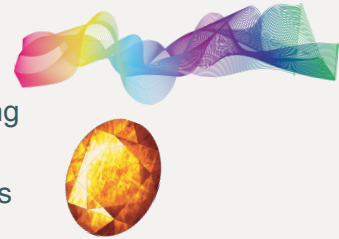
Wasser: Es lädt dazu ein, Gefühle zuzulassen, zu heilen und im Einklang mit den eigenen Emotionen zu sein.

Erde: Sie erinnert uns daran, unsere Wurzeln zu pflegen und auf das Wachstum zu vertrauen.

Feuer: Die Energie des Sommers treibt uns an unsere Ziele zu verfolgen.

Mineralien & Farben:

Bernstein: Der **gelbe** Stein steht für Lebensfreude, Energie, Schutz, Heilung und den Sonnenschein. Als 'Tränen der Götter' ist er einer der größten Schutzsteine. **Gelb**, ist die Farbe der Freude, des Optimismus, des Intellekts des Wissens und der Spontanität. Aber Vorsicht, vor ihrer negativen Seite!



Pflanzen & Kräuter:

Rosen und **Pfingstrosen** erfreuen uns mit ihren zahlreichen Blüten. Auch der **Lavendel**, steht in voller Blüte und verbreitet einen beruhigenden Duft, der für Entspannung sorgt. Boten der Liebe, Schönheit, Reinheit und Leidenschaft. Im Reich der Kräuter finden wir neben Lavendel, **Minze**, **Salbei**, **Rosmarin** und vor allem **Johanniskraut**, die für Schutz, Heilung, Erneuerung und Klarheit stehen.



Düfte & Räucherwerk:

Im Juni dominieren die frischen **Zitrusdüfte**, aber auch **Lavendel** und **Jasmin**, die uns in beschwingte, positive Stimmung bringen. Auch im Räuchern, sind jetzt eher frische, erdige Düfte vorherrschend. Begrüßt den Mittsommer mit einer Mischung aus **Weißem Salbei**, **Lavendel** und **Zedernholz**, die uns für die kommenden Monate Erdung, Schutz, Entspannung und Harmonie bringen.



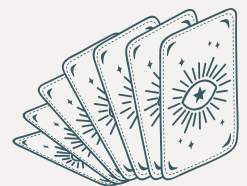
Monatsrunen - der alte Pfad:

Laguz: Die Rune bringt alle Dinge in Bewegung. Lass dich vom Fluss des Lebens tragen. Vertraue dir!

Perthro: Das Würfelspiel. Du hast immer die Wahl, nutze deine Chancen in diesem Würfelspiels.

Tarot:

Die Liebenden: Die Liebenden stehen für Beziehungen, Entscheidungen und Harmonie. Im Juni, der oft mit Liebe und Partnerschaft assoziiert wird, kann es darum gehen, wichtige Entscheidungen in Beziehungen zu treffen oder neue Verbindungen einzugehen. Es ist eine Zeit, um die Balance zwischen Herz und Verstand zu finden.



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. 50 Tage nach Ostern, feiern die Christen das **Pfingstfest**. Es wird die Herabkunft des Heiligen Geistes auf die Apostel gefeiert. Es gilt als Geburtstag der Kirche und symbolisiert Inspiration, Erneuerung und den Geist der Gemeinschaft. Es erinnert uns daran, dass der Geist Gottes uns Kraft, Führung und Verbundenheit schenkt, um unser Leben und die Welt positiv zu gestalten.

19. Am 60. Tag nach Ostern feiert die katholisch-christliche Gemeinschaft **Fronleichnam**. Ein Fest, das die Gegenwart Christi im Sakrament der Eucharistie feiert. Es wird, vor allem in katholisch geprägten Landstrichen, oft mit Prozessionen und Feierlichkeiten begangen, um den Leib Christi zu ehren.

21. **Sommersonnenwende**, die längste Nacht- und Tagestiefe des Jahres, die je nach Jahr zwischen dem 20. und 24. Juni erfolgt. In alter Zeit, sowie heute noch, vor allem in Schweden, ist der **Mittsommer** das größte Fest des Jahres, das traditionell am Samstag rund um die Sonnenwende mit Blumenkränzen, Festen, Feuern und Ritualen gefeiert wird, um die Sonne und das Licht zu ehren und die Erntezeit einzuläuten. *Eine Anleitung für deinen eigenen Mittsommerblumenkranz findest du nach dem Kalenderblatt - Viel Spaß.*

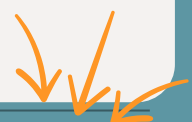
24. Dieser Tag ehrt den heiligen **Johannes** den Täufer, der im Christentum eine wichtige Rolle bei der Taufe Jesu spielte. Es ist auch das längste Tageslicht des Jahres (mit Sommersonnenwende) und symbolisiert das Licht und die Erneuerung.

Der Juni ist geprägt von Festen, die Natur, Licht, Gemeinschaft, Spiritualität mit Musik und Tanz feiern. Der Mittsommer wird in vielen Städten mit dem **Fête de la Musique** als zentrales Ereignis, um die Kraft des Lichts und die Erneuerung gefeiert.

Weitere Gedenktage:

05.06. - **Tag der Umwelt**

12.06. - **Internationaler Tag gegen Kinderarbeit**



Setze achtsam Grenzen für dich!

Achtsam Grenzen setzen, bedeutet:

Deine Grenzen zu kennen;

Grenzen & Bedürfnisse anderer zu erkennen;

Geschlossene Grenzen zu überprüfen.



Mit der sechsten Übung kannst du erfahren, wie du, bei allem wachsen und gedeihen, Grenzverläufe achtsam, klar und differenziert steuern kannst. Schau noch einmal zurück in deinen Beziehungsgarten. Vielleicht magst du ja deine Pflanzengruppen unter diesem Aspekt noch einmal betrachten.

Dabei solltest du dir diese drei Kernfragen stellen:

- 1 In welchen Situationen und bei welchen Menschen sollte ich Grenzen klarer setzen?
- 2 Wo sollte ich die Grenzen und Bedürfnisse anderer Menschen aufmerksamer beachten?
- 3 Wo kann ich geschlossene Grenzen, die durch Vorurteile oder alte Bilder entstanden sind, feststellen und sie eventuell wieder öffnen?

Trainiere den Achtsamkeitsmuskel!

Erkenne deine Reiz-Reaktions-Kette. Wer sich entscheidet, sein Leben in andere Bahnen zu lenken, stößt immer wieder auf die gleichen Fragen:

- Wie schaffe ich es, alte Verhaltensweisen abzulegen?
- Wie schaffe ich es, mich von meinen Mustern und Prägungen zu lösen, die oft schon Jahre oder Jahrzehnte mein Leben dominieren?

Meist sind zum aktuellen Zeitpunkt, die Problemstellungen, für die du einst den Bewältigungsmechanismus installiert hast, gar nicht mehr vorhanden. Du benötigst eine klare Strategie um dein unbewusstes Handeln zu erkennen und es transparent zu machen:

- Welche Denk- und Verhaltensweisen schränken dich destruktiv ein?
- Wie möchtest du dich heute und zukünftig verhalten?
- Bei welchen Menschen und tappst du immer wieder in alte Fahrwasser?



Setze achtsam deine Grenzen



Grenzen setzen...



Grenzen achten...



Grenzen öffnen...

Schau dir nun die drei Bilder unten nach und nach einzeln an und sammle Beispiele aus deinem Alltag: Was schießt dir dabei durch den Kopf?

Spüre mit Kopf, Herz und Seele nach, was dir passiert. Kannst du schon Personen und Situationen definieren?

Lass es auf dich wirken.

Versuche Verstrickungen und Abhängigkeiten zu lokalisieren und erspüren, welche Mechanismen, setzen deine negativen sowie positiven Gedanken daran in dir frei.

Schreibe dir die Situationen und Personen zu den jeweiligen Bereiche im Arbeitsblatt.

Beziehe in deine Verteilung aber auch deine Grundbedürfnisse, Verletzungen und Triggerpunkte mit ein. Dies ist wichtig, um zu erkennen, dass wir nicht nur Opfer sein können, sondern auch immer wieder mal als Täter agieren. Wo bist du zu dominant, wo zu devot?

Durchschreite am Ende alle Felder des Bildes noch einmal und überlege, was du ändern kannst oder möchtest. Vorsicht vor alten Mustern, die deine Fragestellung beeinflussen können.

Wir haben alle einen klaren Sensor in uns, der sich bei Unstimmigkeiten mit „Bauchgrummeln“ meldet. Vertraue auf deine Intuition und lass dich von ihr leiten. Probiere es aus und steuere – wenn nötig – ein wenig nach.



Grenzen setzen...

Der Mensch und/oder eine Situation:

Das kann, oder werde ich ändern:



Der Mensch und/oder eine Situation:



Grenzen achten...

Das kann, oder werde ich ändern:



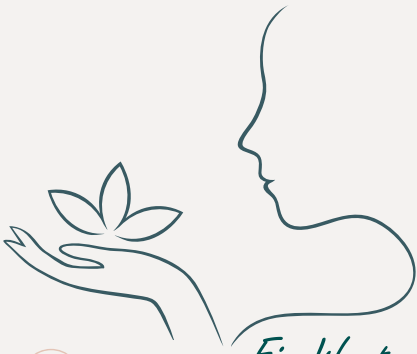
Der Mensch und/oder eine Situation:



Grenzen öffnen...

Das kann, oder werde ich ändern:





Mein Juni

2025

 Portaltage

Ein Wort oder eine Farbe kann deinen Tag beschreiben!

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
 1	2	3	 4	 5	6	7
 8	 9	10	 11	12	13	14
15	16	 17	18	 19	20	 21
22	23	 24	 25	26	27	 28
 29	30					

Das habe ich von mir gelernt:

Dafür bin ich Dankbar:

Das lasse ich in ab jetzt einfach sein!

Mittsommertaditionen in Schweden



Hol dir den schwedischen Mittsommer nach Hause!

Blumen unters Kopfkissen legen, lecker essen, einen Blumenkranz fürs Haar selbst flechten: Ich zeige dir, wie du dir den Mittsommer nach Hause holst, ohne nach Schweden reisen zu müssen.

„**Midsommar**“ ist in Schweden das Fest der Feste, gleich nach Weihnachten. Die kürzeste Nacht des Jahres ist aber auch wirklich ein Grund zu feiern! Je nachdem, wo in Schweden man ist, geht die Sonne gar nicht unter. Außerdem feiert man an Mittsommer das Leben, trifft sich mit Familie und Freunden. Das ganze Land wirft sich in seine schönsten Kleider und tanzt um die Mittsommerslange, einen blumenverzierten Stamm, ähnlich einem Maibaum, der meistens mitten im Dorf oder auf einer Wiese aufgestellt wird. Es wird viel gegessen, gesungen und getrunken. Hol dir ein wenig Mittsommer und schwedische Freude nach Hause: Mit leckerem Mittsommer-Essen, Musik und Gesang, selbstgebundenen Blumenkränzen und viel „Helan går“-Anstoßen mit kühlen Sommerdrinks.

Kein Mittsommer ohne Blumen!

In Schweden muss man nur vor die Türe gehen, um die schönsten Blumen zu finden. Die Natur ist so üppig, dass man an jedem Wegesrand wundervolle Sommerblumen pflücken kann. Aber auch bei uns finden sich wilde Blumenwiesen, auf denen man blühende Schmuckstücke pflücken kann.

Sieben Sorten Blumen unterm Kissen

Die schwedische Tradition besagt: wer in der Mittsommernacht sieben Sorten Blumen pflückt und unter sein Kopfkissen legt, wird in der Nacht von seinem zukünftigen Lebenspartner träumen. Die typischsten Mittsommer-Blumen sind Margeriten, Dalien, Lavendel, Kleeblüten, aber auch Rosen oder Kornblumen und alle Sorten Gräser, die man eben so findet.

Traditionell werden an Mittsommer **Blumenkränze** fürs Haar gebunden. Zwar sind es vor allem die Frauen, die sich mit den blühenden Gebinden schmücken, aber natürlich dürfen auch Männer den Kopfschmuck tragen und tun das auch. Zumindest manche. Wie du einen richtigen Mittsommerkranz flechtest, findest du auf der nächsten Seite. So kannst du auch (d)eine blumige Tischdeko gestalten.



An Mittsommer wird auch viel und gerne gegessen. Eingelegter Hering, Kartoffeln und Salate aber auch Gegrilltes und Berge an Erdbeeren und Torte, bilden die köstliche Basis für ein Mittsommer-Menü. Hier ein paar Leckerlein, die du, wenn du magst, nachschlagen und zubereiten kannst: „**Hasselbackspotatis, Ugnsbakad lax, Inlagd sill, Primörer, Västerbottenpaj, Knäckebröd, Jordgubbstårta, Kanelbullar**“ und natürlich frische Säfte, Aquavit und andere alkoholischen Getränke, bis der Tisch sich biegt.

Jetzt steht auch deinem Mittsommerfest nichts mehr im Wege. Lade Familie und Freunde ein. Esst, trinkt, lacht, singt und tanz die ganze Mittsommernacht. Es ist ein Fest, das wilder ist, wie mancher Kindergeburtstag. Ja, es ist der Geburtstag der Sonne, die in manchen Teilen Schwedens, Tag und Nacht, über alles hinwegstahlt. Erlebt und genießt diese Lebenskultur für eine Nacht, seid einfach ein bisschen Pipi Langstrumpf.

Mittsommer-Blumenkranz binden



Kein Mittsommer ohne selbst gebundenen Blumenkranz im Haar. Hier kommt eine einfache Anleitung zum Selbermachen.

Mittsommerkränze binden gehört zu den schönsten Traditionen an Mittsommer in Schweden. Man kauft sie nicht, man macht sie selbst. Dazu brauchst du einen Strauß voll frischer Wiesenblumen und ein kleines bisschen Geduld.

Aber keine Sorge: mit unserer Anleitung klappt's bestimmt!

Eine der einfachsten Varianten, einen Mittsommerkranz zu binden, ist der Stiel-um-Stiel-Kranz, hierfür brauchst du kein Material.

Und so geht's:

Einen großen Strauß an verschiedenen Wiesenblumen und Gräsern pflücken (eine Schere ist hier ganz hilfreich, weil manche Stängel doch recht stabil sind).

Blumen- und Gräserarten nach Farben, Art und Länge sortieren, so bekommt man einen schönen Überblick über die Fundstücke und kann farblich prima abwechseln.



Ein bis zwei Blumen mit festem, langen Stiel in die Hand nehmen. Eine weitere Blume quer darüber legen und ihren Stiel um den Stiel der ersten Blume wickeln. Die nächste Blüte neben die ersten legen und ihren Stiel ebenfalls um die ersten Stiele wickeln. So kannst du weitermachen, bis zu den gewünschten Kopfumfang erreicht hast.

Am schönsten ist es, wenn du zwischen Blumen und Gräsern abwechselst und Blumen sowohl außen als auch seitlich an den Kranz bindest, dann wird er üppiger.

Zum Schluss die beiden Enden mit einem festen Blütenstiel oder Grashalm zubinden. Wer möchte, kann natürlich auch feinen Draht verwenden, um die Blumenstiele zusammenzubinden oder die Enden des Kranzes zu fixieren.



Ausblick auf den kommenden Monat



Entscheidungen

Juli, öffnet den Weg zu eigenen Verwirklichung.

Erkenne die hohe Kunst der klaren Kommunikation.

*Danke für eure Anregungen, die das
Journal von Monat zu Monat besser
werden lässt !*

*Gemeinsam nutzen wir die volle weibliche
Kraft und lassen uns auf unser Leben ein.*

Cio fluas - das Journal

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 Schreib Anregungen 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!



Danke, dass du mitmachst.



ciofluas@pikola-richter.de

www.ciofluas.de

+49 1512 2231632

Fotos & Bilder:
Canva.com