

# Oktober

## *Abschied & Loslassen*

Das Laub fällt und die dunkle Jahreszeit kündigt sich an. Die bunten Farben der Natur möchte ich am liebsten sammeln, die Sonne in ihrer letzten wärmenden Kraft in meinem Körper konservieren.



Prüfe jetzt deine Energiereserven!

Die Zeit der Ruhe klopft an unsere Gartenportale und Haustüren. Abschied von der aktiven Zeit läutet dieser Monat ein. Die nach außen gerichtete Energie verstummt, die Kräfte des Wachstums ziehen sich zurück.

Die Lebenskraft findet im Inneren ihren Platz, Rückbindung an die Wurzeln, Heilung stellt sich ein. Alles reduziert sich auf das Wesentliche. Die bunte Pracht der Natur spricht zu uns: Im Abschied liegt eine machtvolle Schönheit

**Mit folgenden Themen kannst du dich in diesem Monat im Besonderen beschäftigen:**

Rückblick und Wahrhaftigkeit

Lasse alles fallen, deine Hüllen und Masken, wie das Laub an den Bäumen. Entdecke den eigentlichen Kern, dein wahres Licht.

Lebenslügen zerfallen, Wahrheiten offenbaren sich.

Was wurde aus deinen Visionen?

Was wurde aus deinen Ideen?

Was hast du erreicht?

Ist es das, was du im Herzen wolltest?

Was hat dich genährt und gestärkt?

Die Antworten sind die Saat für dein nächstes Jahr!  
Im September stand uns die Energie zur Verfügung: Annehmen.  
Im Oktober heißt es: Loslassen

### Rituale:

(Themen, mit der Einladung dir selbst dein Ritual zu kreieren)

- Begrüßung der dunklen Jahreszeit
- Meditation zum Rückzug der Kräfte
- Loslassritual (abnehmender Mond und Neumond)

### Pflanzenkraft im Oktober:

#### Hagebutte

Vitaminreich, harntreibend, kräftigt Zahnfleisch  
Schalen trocknen und als Tee verwenden

#### Kürbis

reich an Mineralstoffen und Vitaminen, Kürbis-  
kerne haben einen hohen Anteil an ungesättigten  
Fettsäuren und Vitamin B, Wurmmittel,  
aphrodisierend



### NATURKOSMETIK

Aus Kartoffelbrei bereite dir eine Maske.

Milch und Eigelb werden mit einer frisch gekochten Kartoffel  
(zerdrücken) verrührt. Alles im Wasserbad erhitzen und so warm wie  
möglich auf das Gesicht auftragen.

Ca. 20 Minuten damit ruhen, abwaschen und eiskalt nachspülen.