



Leseprobe

Johanna Paungger, Thomas Poppe

Das Mondjahr 2024 - Der farbige Taschenkalender
Das Original

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,99 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 31. Mai 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Leben im Einklang mit dem Mond

Der Taschenkalender ist das unentbehrliche Planungsinstrument im handlichen Format mit Platz für Termine und Notizen. Mit Lesebändchen und praktischer Symbolübersicht auf der Innenklappe. Mit Schulferien, Adressteil und Jahresübersicht.

Seit über 30 Jahren vermitteln die Bestseller von Johanna Paungger und Thomas Poppe das alte Wissen um die Natur- und Mondrhythmen:

- Fit, gesund und schön sein aus eigener Kraft,
- mühelose Hausarbeit ohne Chemikalien,
- ein blühender Garten voller kerngesunder Pflanzen mit reicher Ernte.

Nur mit Hilfe eines Mondkalenders kann man dieses Wissen im Alltag umsetzen.



Autor

Johanna Paungger, Thomas Poppe

Johanna Paungger wuchs mit dem Wissen um Mond- und Naturrhythmen auf. Ihr Großvater ließ sie an seinem immensen Wissen um eine gesunde Lebensführung und Vitalität bis ins hohe Alter teilhaben.

Thomas Poppe, Autor und Übersetzer, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Einflüssen der Mondrhythmen auf den Alltag.

JOHANNA PAUNGER · THOMAS POPPE

Das Mondjahr 2024

Der farbige Taschenkalender

mosaik

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe

© 2023 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagfoto: Corbis/W.H. Müller

Satz: Uhl+Massopust, Aalen

Druck: EuroPrintPartner GmbH & Co. KG

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-31969-5

www.mosaik-verlag.de

Herzlich willkommen im neuen Jahr 2024!

Das Glück ist nicht im ewig lachenden Himmel zu suchen,
sondern in feinen Kleinigkeiten,
aus denen wir unser Leben zusammensetzen.

Carmen Sylva

Liebe Leserinnen und Leser!

Wir freuen uns über das Wiedersehen mit Ihnen und hoffen, das Jahr 2024 bringt Ihnen, was Sie sich wünschen! Genießen Sie auch in Zukunft, was Ihnen das Leben an Schönerem bringt, und meistern Sie seine Tiefen im Bewusstsein, dass nichts von Dauer ist, weder die Höhen noch die Lebenstälchen.

Natürlich leben wir in einer bewegten Zeit, und viele von uns sind – teilweise schon seit Jahren – immer wieder mit Situationen konfrontiert, die große Belastungen bringen, sowohl seelisch als auch materiell. Es ist eine Zeit, in der oft »guter Rat teuer« ist und manche von uns öfter mit dem Rücken zur Wand stehen, als einem lieb sein kann. Auswege gibt es aus jeder Situation, aber sie auch zeitgerecht zu erkennen und danach zu handeln, diese Fähigkeit ist nicht jedem gegeben.

Dabei gäbe es ein Werkzeug, das in solchen Situationen fast immer gute Lösungen bringt: das Meditieren. Meditation ist das Gegenteil von Grübeln, Kalkulieren, sich Sorgen, Berechnen. Es bedeutet, in der Stille des Geistes das Tor zur Intuition zu finden – zur Lösung eines Problems, die einen dann oft ausrufen lässt: »Da hätte ich auch schon früher draufkommen können!« Und weil die Fähigkeit zum Meditieren gerade heute so wichtig ist, haben wir ein eigenes kleines Büchlein geschrieben: »Meditieren zum richtigen Zeitpunkt«, das wir ab diesem Jahr auch mit einem Meditationskalender begleiten werden (»Zeit zum Meditieren«). Um Sie zu inspirieren, sich näher mit dieser Fähigkeit zu befassen, aus dem Buch einige Worte:

Meditation bedeutet, in der eigenen Gedankenwelt einen speziellen Raum zu entdecken und langsam zu erweitern, nämlich den freien Raum zwischen sich selbst, dem »Beobachter«, und dem eigenen Gedankenstrom.

Sie können diesen Raum genau jetzt schon ein wenig fühlen, wenn Sie auf Ihre Hand schauen und sich die Frage stellen: »Meine Hand hält dieses Buch. Wer aber ist es, der die Hand betrachtet?«

Die Fähigkeit zum innerlichen Stillwerden und zur Erweiterung des Raums zwischen Bewusstsein und Gedankenstrom haben wir alle. Dieses Buch wird dabei helfen, diese Fähigkeit auch zu nutzen. Denn jede Meditation kann Sprengstoff bergen. Vom Moment unserer Geburt an legt sich Schicht um Schicht ein Flechtwerk um die Quellen unserer wahren Gedanken, um unsere unfehlbare Intuition. Ein Netz bestehend aus fremden Gedanken, Vorurteilen, Überzeugungen, Denkblockaden, Denktabus – bis wir nicht mehr unterscheiden können, was fremd und aufgezwungen ist und was echt und den eigenen inneren Quellen entspringend.

Meditation kann dieses Flechtwerk, dieses fesselnde Netz nach und nach abtragen – ja sogar in nur kurzer Zeit sprengen. Wie erfolgreich, wie schnell, wie endgültig – das ist von Mensch zu Mensch verschieden und letztlich abhängig von der Kraft der Meditation, aber auch von der Angst davor; alte Denkmuster loszulassen. Meditation bedeutet also Raum zu schaffen für die große Freiheit in uns.

Und sie kann innerhalb kurzer Zeit Lösungen für Probleme bringen, die mit den üblichen Methoden verschlossen bleiben.

Mit allen unseren guten Wünschen möchten wir Ihnen dieses wertvolle Instrument in die Hände legen.

Ihre Johanna Paungger-Poppe und Thomas Poppe

Paungger & Poppe seit 1991 – Bücher, Kalender und vieles mehr ...

Umweltschutz, Heilkunde, naturgemäßer Hausbau, giftfreier Betrieb von Gartenbau und Landwirtschaft und viele weitere Tätigkeitsfelder waren früher ohne das Wissen um die Mond- und Naturrhythmen gar nicht denkbar. Mit unseren Büchern versuchen wir, unseren LeserInnen zu ermöglichen, ganz neu einzusteigen und umzudenken, ohne jede Vorkenntnisse, was den Mondeinfluss betrifft. Versuchen Sie es einfach und lassen Sie sich vom Ergebnis überzeugen.

- ***Moon Power.*** Das Buch enthält alles Wichtige zum Thema Einfluss von Mond- und Naturrhythmen, aufbauend auf den Erfahrungen der letzten 30 Jahre im Gespräch mit vielen LeserInnen in aller Welt.
- ***Das Tiroler Zahlenrad.*** Von der bedachten Kindererziehung bis zur Berufswahl auf Basis tatsächlich vorhandener, aber vielleicht noch versteckter Talente – bei alledem kann das hier verborgene Wissen eine große Hilfe sein.
- ***Lebenschance Tiroler Zahlenrad.*** Erweitert das Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten des Zahlenrads um einen großen Schritt.
- ***Der lebendige Garten – Gärtnern zum richtigen Zeitpunkt in Harmonie mit Mond- und Naturrhythmen.*** Wir zeigen, worauf es beim Gärtnern wirklich ankommt, nämlich auf die Kunst des richtigen Zeitpunkts und die Harmonie zwischen Mensch und Natur.
- ***Aus eigener Kraft.*** Das Werk befasst sich ausführlich mit dem Zusammenhang zwischen Mondphasen und Mondstand im Tierkreis und Wirkung vorbeugender und heilender Maßnahmen für Körper, Geist und Seele.

- ***Bauen mit dem Mond.*** Das Buch kommt dem Leser mit jahrtausendealtem Wissen zu Hilfe, um Chemiegifte und Konservierungsmittel entbehrlich zu machen und Krankheiten den Boden zu entziehen.
- ***Vom richtigen Zeitpunkt.*** Unser Klassiker, mit dem alles anfang, neu bearbeitet und um 30 Seiten erweitert!
- ***Füt zum richtigen Zeitpunkt – Die Mondgymnastik.*** »Ich bin jetzt schon 81, aber seit ich die Mondgymnastik mache, musste ich nicht mehr zum Arzt.« Ein Zitat aus einem der vielen Briefe, die uns erreicht haben. Das Geheimnis dieser Gymnastik liegt im richtigen Zeitpunkt. Das Buch weist einen einfachen und direkten Weg zur körperlichen Aufwärtsspirale.
- ***Alpha-Omega-Formel.*** Ernährung ganz persönlich! Die Alpha-Omega-Formel enthält wesentliche Bausteine für eine ganz persönliche Ernährungsweise. Mit den vielen spannenden Rezepten lässt sie sich ganz einfach in den Alltag integrieren.
- ***Espresso mit dem Teufel.*** Ein Weckruf für die Seele. Thomas Poppe packt in diesem außergewöhnlich tiefgründigen und dabei stets greifbaren und amüsant-provokanten Dialog die großen Themen an, die uns Menschen zutiefst bewegen, ob es uns bewusst ist oder nicht.
- ***NEU: Meditieren zum richtigen Zeitpunkt.*** Eines der Grundprinzipien des Wissens »vom richtigen Zeitpunkt« lautet: Was ich für die Körperzone tue, die von dem Tierkreiszeichen regiert wird, das der Mond gerade durchwandert, wirkt doppelt positiv (Ausnahme: Operationen). In derselben Weise stärken Affirmation und Meditation zum richtigen Zeitpunkt Körper, Geist und Seele. Ein Buch, das den Geist befreit.

Ein rundes Mondkalender-Programm

Unsere Bücher begleiten wir seit Jahren mit einem vielfältigen Mondkalender-Programm:

- **Der Streifenkalender**, der überall Platz findet! Er sucht sich mühelos ein Plätzchen, etwa wie bei uns zu Hause im Türrahmen. Mit allen Symbolen in Farbe, die auch im Taschenkalender enthalten sind. Im Format 12 x 60 cm.
- **Das Mondjahr – Zeit für mich**. Im Einklang mit dem Mond leben heißt, im Einklang mit sich selbst leben – ausgeglichen, vital und von natürlicher Schönheit. In diesem Kalender teilt Johanna Paungger ihren immensen Wissensschatz rund um Schönheitspflege, Ernährung, Gesundheit und Fitness zum richtigen Zeitpunkt mit Ihnen. Ein wertvoller Begleiter für jede Frau, im praktischen Handtaschenformat von 11,5 x 16 cm.
- **Der Gartenspiralkalender**. Der richtige Zeitpunkt kann Ihren Garten in ein Paradies verwandeln, wenn Sie ihn kennenlernen und beherzigen. Fürs Kennenlernen sind wir da, das Beherzigen ist Ihr persönliches Abenteuer.
- **Der Spiral-Wandkalender**. Auf Anregung vieler LeserInnen haben wir dieses Kalenderformat ins Programm aufgenommen. Ein ganzer Monat auf einen Blick, mit farbigen Tätigkeitssymbolen und viel Platz für Notizen und obendrein noch ein schönes Mondfoto im Querformat – das unentbehrliche Werkzeug im Jumbo-Format, mit den Maßen 33 x 48,5 cm.
- **Das Mondjahr Taschenkalender** in Schwarz-Weiß und in Farbe. 160 Seiten im Format 14,5 x 10,5 cm. Das ideale Büchlein auch für Neueinsteiger. Mit Symbolen und Texten für eine Vielzahl von Tätigkeiten und einer Serie von Mini-Kalendern!

- **Der Foto-Wandkalender.** Zwölf wunderschöne Landschaftsfotos mit Mond verwandeln diesen Monatskalender in eine Zierde für Heim und Büro. Enthält sämtliche Symbole und Texte, die auch im Taschenkalender zu finden sind. Viel Mondwissen auf einen Blick im Format 28 x 32 cm.
- **Die Jahresübersichten 2024–2034.** Elf Jahre Mondkalender im DIN-A5-Format, eine Loseblattsammlung, wie sie auch unseren ersten beiden Büchern beiliegt.
- Der original Paungger & Poppe **Abreißkalender.** Das Mondjahr für jeden Tag. Mit vielen Mini-Geschichten, die das Wirken der Mondrhythmen leicht verständlich nahebringen, mit zeitlosen Weisheiten und natürlich mit den Grundregeln des Mondwissens. Enthält die vollständige Symbolsammlung. Format 13 x 11,5 cm. Mit einer Serie von Mini-Kalendern für verschiedene Tätigkeiten!
- Der **Wochenplaner** für den Schreibtisch mit allen Symbolen. Zum Aufstellen, im Format 32 x 11 cm.
- Das Mondjahr als **Familienkalender.** Das bewährte Mondjahr im beliebten Familienkalender-Format. Ein unentbehrlicher Begleiter durch den Termindschungel Ihrer Familie! Mit allen Symbolen und schönen Mondfotos!
- **Das Mond-Jahrbuch.** Der Abreißkalender als handliches Taschenbuch! Die bunte Vielfalt von Tipps, Merksprüchen usw. zum immer wieder Nachschlagen und Sammeln. Ideal fürs Nachtkästchen.
- **NEU! Zeit zum Meditieren. Mit Affirmationen für jeden Tag.** Dieser Kalender liefert passend zum aktuellen Mondstand für jeden Tag Affirmationen und heilsame Worte. Der tägliche Begleiter für Wohlbefinden und Klarheit im Einklang mit den Rhythmen des Mondes.

Und so verwenden Sie Kalender und Symbole

Bei seinem 28-tägigen Lauf um die Erde durchwandert der Mond dieselben Tierkreiszeichen wie die Sonne, hält sich aber in jedem Zeichen nur zwei bis drei Tage lang auf. Gleichzeitig mit diesem »Mondstand im Tierkreis« und in Harmonie mit den Mondphasen macht sich auf der Erde ein deutlicher Einfluss bemerkbar, den wir im Alltag in vielfältigster Weise nutzen können, in jedem Lebensbereich.

So regiert jedes Tierkreiszeichen eine Körperzone, beeinflusst einen Pflanzenteil und besitzt eine Nahrungsqualität. Diese Informationen sind täglich angegeben und können mithilfe unserer Bücher ausgewertet und im Alltag umgesetzt werden. Die **farbig** gedruckten Symbole zeigen Ihnen auf einen Blick an jedem Tag, welche Tätigkeit gerade besonders begünstigt ist. Ist das Symbol **hellgrau** dargestellt, dann verspricht die jeweilige Tätigkeit an diesem Tag weniger Erfolg als an allen anderen Tagen. Bitte nicht vergessen: Ein Symbol sagt Ihnen nur, dass sich der jeweilige Tag am besten oder am schlechtesten für die jeweilige Tätigkeit eignet. Das heißt nicht, dass Sie sich bei einem verpassten günstigen Termin Sorgen machen sollten oder dass die Tätigkeit bei einem ungünstigen Termin garantiert ein Misserfolg wird. Wenn Sie beispielsweise einmal bei Fische zum Haarschneiden gehen müssen, gehen Sie einfach beim nächsten Mal bei Löwe oder Jungfrau und heben damit den negativen Fische-Einfluss auf. Dieses Beispiel lässt sich auf fast alle anderen Hinweise und Regeln übertragen. Gebrauchen Sie immer auch Ihr Gespür und Ihren gesunden Menschenverstand. Den Alltag starr nach dem Mondkalender auszurichten, macht niemandem Freude und ist nicht in unserem Sinne.

zunehmender Mond ☽

abnehmender Mond ☾

Zwischen jedem Neu- und Vollmond geben wir täglich das Symbol für den zunehmenden Mond an, zwischen Voll- und Neumond täglich das Symbol für den abnehmenden Mond. Das ist besonders im Bereich der Gesundheit von Vorteil, weil Sie dann sofort diese beiden wichtigen Mondphasen unterscheiden können.

Neumond ●

Vollmond ●

Die Angabe der genauen Uhrzeit für Neumond und Vollmond ist sinnvoll, besonders dann, wenn der jeweilige Zeitpunkt sehr früh am Tag, zwischen Mitternacht und Morgen liegt. Zwar ist eine Aussage wie »Heute ist Neumond« oder »Heute ist Vollmond« dann richtig, aber bei einem frühen Neumond ist der ganze Tag schon stark vom zunehmenden Mond, bei einem frühen Vollmond vom abnehmenden Mond beeinflusst. Das ist in der Heilkunde von Bedeutung (siehe *Aus eigener Kraft*), aber auch in Gartenbau und Landwirtschaft, denn die besonderen Kräfte der Voll- und Neumondtage machen sich dann am vorherigen Tag am stärksten bemerkbar.

Bei der Angabe der Neu- und Vollmondzeiten ist aus verschiedenen Gründen die Sommerzeit nicht berücksichtigt, unter anderem, weil sich die Natur nicht nach der Sommerzeit richtet.

Bauen, Heimwerken, Verbinden



Dieses Symbol wird Sie immer bei abnehmendem Mond im Tierkreiszeichen Steinbock daran erinnern, dass dies der ideale Zeitpunkt ist, um besonders heikle Arbeiten bei Hausbau und Renovieren giftfrei durchzuführen – und zwar immer dann, wenn es um das Verbinden zweier unterschiedlicher Materialien geht: Stein mit Naturboden, Lack mit Metall, Putz mit Beton, Ziegel auf Ziegel, vor

Ein Überblick über die Tabellen im Kalender

Grundtabelle (auf der hinteren Umschlag-Innenseite)

Die Grundtabelle ist ein wichtiges Handwerkszeug und gibt einen Überblick über die unterschiedlichen Wirkungsimpulse der einzelnen Tierkreiszeichen – auf Körperzonen, Pflanzenteile, Nahrungsqualität etc. Zur Entschlüsselung dieser Impulse eignen sich für den Anfang unsere Bücher *Aus eigener Kraft* und *Der lebendige Garten* am besten.

Aderlasstabelle

Anhand der Aderlasstabelle können Sie die günstigen und ungünstigen Tage für den Aderlass bestimmen. An manchen Tagen im Jahr sollte man generell auf einen Aderlass verzichten, gleichgültig, zu welchem Ergebnis die Auszählung der Tage seit dem letzten Neumond kommt. Diese »Schwend«-Tage spielen auch in Landwirtschaft und Gartenbau eine Rolle und sind im Kalender eigens angegeben. Bevor Sie diese wertvolle Heilmethode anwenden lassen, empfehlen wir Ihnen dringend, das Kapitel über den Aderlass zu lesen (*Aus eigener Kraft*). Hier nur so viel: Der Aderlass sollte generell nicht öfter als alle zwei Jahre vorgenommen werden!

Alpha-Omega-Identifikationsquiz

Diese Fragenliste kann den Weg weisen zur wichtigsten Säule für gute Gesundheit bis ins hohe Alter. Die ausführliche Erklärung finden Sie u. a. in unserem Buch *Moon Power*. Auf unserer Website bieten wir die Möglichkeit an, Ihren persönlichen Ernährungstyp für Sie zu ermitteln (unter dem Menüpunkt »Service«).

Die Mondkur – gesunde Ernährung im Rhythmus des Mondes

Sich im Rhythmus der Mondphasen ernähren – für viele LeserInnen der erste Schritt zur gesunden und dauerhaften Gewichtsreduktion.

