

JAHRESHOROSKOP 2014

SO BLEIBEN SIE IM FLUSS DES LEBENS!



* WIDDER *

SO SIND SIE: Egal, was Sie tun, Sie müssen immer wieder von Null starten und sich durchsetzen. Als Widder sind Sie ein Pionier, der gerne Neuland betritt. Widerstände gehen Sie mutig an und profilieren sich dadurch. „Im Anfang steckt alles!“, lautet Ihr Motto. Falls es nicht gleich super läuft, verlieren Sie schnell das Interesse und suchen sich andere Schauplätze.

DAS KOMMT AUF SIE ZU: Da Pluto 2014 ein Quadrat zu Ihrer Sonne bildet, stehen Sie beruflich und privat unter Druck. Rat der Sterne: Seien Sie konfliktbereit und scheuen Sie kein Risiko! Ihr Mut liegt in Ihrer enormen Durchschlagskraft, der auf Dauer niemand widerstehen kann. Dank Uranus, dem Planeten der Überraschungen, gelingt Ihnen 2014 noch der Volltreffer!

SO BLEIBEN SIE IN BALANCE: Mars, der Gott des Krieges, ist Herrscher über Ihr Tierkreiszeichen. Deshalb sollten Sie Yogahaltungen üben, die ihren Körper herausfordern, darunter die Heldenhaltung. Auch der Pflug und der Schul-

terstand sind für Sie als Ausgleich geeignet. Ihr Schwachpunkt ist vor allem der Kopf. Stressabbau durch Bewegung ist deshalb ganz wichtig. Außerdem können Sie mit Hilfe der Aromatherapie an Ihrer inneren Balance arbeiten. Dabei bringen Essenzen aus den ätherischen Ölen von Blüten, Blättern, Nadeln und Wurzeln Körper, Geist und Seele in Einklang. Tipp: Minzöl gegen Spannungskopfschmerzen!



* STIER *

SO SIND SIE: Sie sind kein Träumer, sondern haben ein Gefühl für das Machbare. Stabilität, Sicherheit und Geld sind Ihnen wichtig. Falls Sie einmal einen Beruf oder eine Liebesverbindung gewählt haben, halten Sie Ihr ganzes Leben lang daran fest. Dabei sind Sie alten Werten und Traditionen verpflichtet. Sie schätzen vertraute Rituale und immer wiederkehrende Abläufe.

DAS KOMMT AUF SIE ZU: 2014 steht Saturn in Opposition zu Ihrer Sonne und bringt Ihre Berufswelt in Wandel. Doch keine Panik! Pluto un-

terstützt Sie dabei und sorgt dafür, dass sich Ihr Geld auf lange Sicht eher vermehrt. Nicht umsonst herrscht Venus über Ihr Tierkreiszeichen, was Luxus und Genuss symbolisiert.

SO BLEIBEN SIE IN BALANCE: Stiere schlemmen für ihr Leben gern. Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes sind dabei die Risiken. Rat der Sterne: Machen Sie eine Ayurveda-Kur! Diese typgerechte Ernährung stärkt Ihr Immunsystem ohne das Gefühl von Verzicht. Gegen Ihre fast schon chronischen Nackenschmerzen helfen vor allem die Kuhgesichthaltung und die Halbmondhaltung. Letztere fördert auch die Durchblutung der Schilddrüse, die eine weitere Schwachstelle der Stiere ist.



* ZWILLINGE *

SO SIND SIE: „Was gibt's Neues?“ lautet Ihr Motto. Sie lieben es, Informationen aufzunehmen und weiterzugeben. Außerdem können Sie wunderbar kommunizieren. Dabei möchten Sie sich nicht festlegen. Schließlich wollen Sie flexibel



bleiben und mit verschiedenen Themen spielerisch umgehen. Wie Gott Merkur, der der Herrscher über Ihr Tierkreiszeichen ist, sagen sie als begabter Trickser dabei nicht immer die ganze Wahrheit und schon bekommt die Geschichte einen anderen Dreh...

DAS KOMMT AUF SIE ZU: 2014 spielt Ihnen Uranus viele Gelegenheiten zu. Neptun, auch Planet der Träume und Illusionen genannt, macht ein Quadrat dazu. Es lohnt sich nicht, Luftschlösser zu bauen. Andere blicken schnell hinter die Kulissen und lassen Sie auflaufen. Seien Sie vorsichtig! Nutzen Sie lieber Ihre Intuition und finden Sie heraus, wie weit Sie überhaupt gehen wollen. Stellen Sie sich die Frage, wie Sie Ihre Sehnsüchte und Ihren Alltag am besten zusammenbringen können.

SO BLEIBEN SIE IN BALANCE: Ihr Schwachpunkt sind Lungen und Bronchien. Deshalb tun Ihnen Atemmeditationen (Pranayama) besonders gut. „Atem ist Leben“ lautet Ihr Leitspruch. Rund 500 Liter Sauerstoff werden normalerweise pro Tag über die Blutbahnen in die Organe und bis in die kleinste Zelle transportiert. Der Atem lehrt Sie, die Dinge in Ruhe, regelmäßig und nacheinander zu tun. Sein größter Feind ist Stress, der zu einer gepressten Atmung führt. Meditieren Sie deshalb regelmäßig und lauschen Sie der Weisheit des Atems.



KREBS

SO SIND SIE: Gefühle spielen die Hauptrolle in Ihrem Leben. Kein Wunder, sind Sie doch vom Mond geprägt. Als verträumt-romantische Seele sorgen Sie unermüdlich dafür, dass alle sich wohlfühlen und es ihnen an nichts fehlt. Heimat, Familie, Kinder und Tiere sind Ihnen ganz wichtig. Wahrscheinlich haben Sie auch noch ein Ehrenamt, in dem Sie innerlich komplett aufgehen.

DAS KOMMT AUF SIE ZU: 2014 sollten Sie mit Ihren hehren Ansprüchen vorsichtig sein. Pluto steht in Opposition zu Ihrer Sonne. Sie müssen Ihre Selbstlosigkeit noch einmal überdenken.

Auch Uranus wirbelt viel Staub auf. Manches verläuft nicht so, wie Sie es sich vorgestellt haben. Außerdem haben Sie zum ersten Mal das Gefühl, ausgenutzt zu werden. Rat der Sterne: Beobachten Sie das ganze Treiben einmal aus sicherer Entfernung. Machen Sie sich ein neues Konzept und achten Sie auf ausgewogenes Geben und Nehmen!

SO BLEIBEN SIE IN BALANCE: Ihr Element ist das Wasser. Deshalb tun Ihnen Yogaübungen besonders gut, die Sie an einem See oder am Meer durchführen. Um Ihr Selbstvertrauen zu stärken, sollten Sie vor allem das Kamel einnehmen. Denn Mut, so die Schauspielerin Ruth Gordon, ist wie ein Muskel: Er wird stärker, wenn man ihn regelmäßig gebraucht. Auch Körperhaltung, Atmung und Kreislauf können Sie mit diesem „Brustexpander“ verbessern. Schlemmen sollten Sie vor allem Suppen und Salate, aber auch die Speisen Ihrer Kindheit. Gerade für Sie ist Essen die reinste Seelennahrung.



LÖWE

SO SIND SIE: Egal, was Sie tun, Sie sind der Boss. Aufgrund Ihrer unerschöpflichen Kreativität und natürlichen Autorität stehen Sie stets im Mittelpunkt und strahlen dabei sehr viel Charisma und Selbstvertrauen aus. Dabei machen Sie nicht den Eindruck, hart zu arbeiten. Im Gegenteil! Alles sieht bei Ihnen ganz leicht und spielerisch aus. Der Grund dafür ist Ihre Lebensfreude. Sie verkörpern geradezu den Erfolg und Großzügigkeit wurde Ihnen in die Wiege gelegt.

DAS KOMMT AUF SIE ZU: 2014 klettern Sie dank Uranus weiter die Karriereleiter hinauf. Sie müssen nur auf Saturn aufpassen. Er ist der Zuchtmeister unter den Planeten. Vor den Gewinn hat er die harte Arbeit gesetzt. Nichts wird Ihnen geschenkt werden – im Gegenteil! Außerdem könnten einige Kollegen versuchen, ein Mobbing gegen Sie anzuzetteln. Rat der Sterne: Wehret den Anfängen!

SO BLEIBEN SIE IN BALANCE: Rückenschmerzen? Hier helfen Yogahaltungen wie das Krokodil und die Katzenreihe. Bewusste Atmung, Konzentration und der kontrollierte Bewegungsfluss sind die entscheidenden Elemente dieser Körperübungen. Das kommt Ihrer Sonne entgegen – nicht Quantität, sondern Qualität zählt. Das Augenmerk gilt der Körpermitte, dem Kraftzentrum und Sitz des Herzens. Dieses ist gerade für den „König der Tiere“ besonders wichtig.



JUNGFRAU

SO SIND SIE: Mit Ihrem glasklaren Verstand gehen Sie überaus kritisch, aber auch praktisch an die Dinge heran. Ihre Zuverlässigkeit ist dabei sprichwörtlich. Besonders auftrumpfen können Sie mit Fachwissen und mit handwerklichen Fähigkeiten. Außerdem hat Ihre Gesundheit einen hohen Stellenwert in Ihrem Leben. Körper, Geist und Seele und deren Zusammenspiel interessieren Sie besonders. Oft ziehen Sie die Alternativmedizin der Schulmedizin vor.

DAS KOMMT AUF SIE ZU: Saturn wird 2014 dafür sorgen, dass Sie tiefer in Ihre Lieblingsthemen einsteigen können. Wahrscheinlich kommen Sie verstärkt mit Alternativmedizin in Berührung. Nicht umsonst steht Neptun, der Planet der Heiler, in Opposition zu Ihrer Sonne. Überprüfen Sie alles auf Herz und Nieren und finden Sie heraus, welche Partnerschaften und welcher Beruf wirklich zu Ihnen passen!

SO BLEIBEN SIE IN BALANCE: Manchmal leiden Sie unter Verdauungsproblemen. Rat der Sterne: Beschäftigen Sie sich mit tyggerechter Ernährung und experimentieren Sie mit veganer Kost. In Obst, Gemüse und Getreide steckt die gespeicherte Energie der Sonne und je unverfälschter die Nahrungsmittel, desto gesünder sind sie. Auf diese Weise beugen Sie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Arterienverkalkung vor.



✿WAAGE✿

SO SIND SIE: Unfrieden kann Ihnen geradezu körperlich wehtun. Deshalb ist es Ihre Aufgabe, für Harmonie und Gerechtigkeit zu sorgen. Das machen Sie jedoch nicht vorlaut und fordernd, sondern diplomatisch und geschickt. Ausgleich liegt Ihnen am Herzen. Wer Sie daher für entscheidungsschwach hält, übersieht, dass Sie immer alles gegeneinander abwägen müssen. Sie wollen alle Interessen berücksichtigen und niemanden verletzen. Manchmal dauert Ihr Findungsprozess jedoch etwas zu lange.

DAS KOMMT AUF SIE ZU: Achtung! Pluto steht im Quadrat zu Ihrer Sonne. Immer wieder werden Sie an Grenzen stoßen. Diese zu überwinden, bedeutet: Umwege machen. Manchmal kommen Ihnen dabei Ihre guten Kontakte zu Hilfe. Mit Stil und Charme können Sie andere für sich einnehmen. Mit Ihrer umgänglichen Art sind sie teamfähig. Schließlich sind Partnerschaften das Thema Ihres Lebens! In diese müssen Sie jedoch neuen Wind bringen. Sonst kommt es noch zu Trennungen. Uranus, der Planet der plötzlichen Ereignisse, steht nicht umsonst in Opposition zu Ihrer Sonne.

SO BLEIBEN SIE IN BALANCE: Für Sie als Waage ist es besonders wichtig, in Balance zu sein. Dazu gehört auch die Gesundheit Ihrer Nieren. Viel Wasser, Kräutersäfte und Tees zu trinken, ist ein Muss. Außerdem sollten Sie regelmäßig eine Säuren-Basen-Diät machen. Dabei verzichten Sie auf Fleisch, Eier, Käse, Kohlenhydrate, Kaffee, Alkohol und Limonaden und nehmen stattdessen eine basische Kost aus Obst und Gemüse zu sich. Ihre Nieren können Sie mit der Sphinx und der Kobra anregen. Beweglichkeit im Beckens erreichen Sie am besten mit der Standwaage.

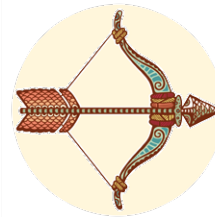


✿SKORPION✿

SO SIND SIE: Oberflächlichkeiten interessieren Sie nicht. Sie wollen tief in Dinge eindringen, alles in seine Einzelteile zerlegen und geradezu kriminalistisch untersuchen. Ihr Forscherdrang ist groß. Dabei wollen Sie Grenzen ausloten und sich in Tabubereiche vorwagen. Themen, die andere abschrecken oder abstoßen, ziehen Sie geradezu an. Sie lieben es, Geheimnisse zu lüften. Dabei kann es sich um Zusammenhänge handeln, die schon sehr lange zurückliegen. Sie spüren alles auf und bringen es ans Licht.

DAS KOMMT AUF SIE ZU: 2014 steht nicht nur Saturn auf Ihrer Sonne und bringt Ihnen Klarheit, auch Pluto und Neptun liefern günstige Aspekte. Es ist das Jahr der gravierenden Veränderungen, der Transformation. Mit Hilfe des Schicksals durchlaufen Sie einen Stirb- und Werde-Prozess. Altes wird vergehen und Neues beginnen. Dabei dürfen Sie nicht krampfhaft festhalten, sondern müssen loslassen. Seien Sie wie die Schlange, die sich immer wieder häutet. Beschäftigen Sie sich mit Ihren Ahnen und Ihren vorherigen Inkarnationen! Karma, Ursache und Wirkung spielen jetzt eine ganz besondere Rolle in Ihrem Leben.

SO BLEIBEN SIE IN BALANCE: Manchmal gibt es bei psychischen Störungen und körperlichen Beschwerden, für die schulmedizinisch keine Ursachen erkennbar sind, Abhilfe durch eine Reinkarnationstherapie. Wer an die Wiedergeburt der Seele glaubt, kann sich in sein früheres Leben versetzen lassen. Wer sich mit seinen Ahnen beschäftigt, sollte ein Buch über Familienaufstellung lesen. Körperlich ist Ihr Unterleib Ihre Schwachstelle. Diesen sollten Sie durch die Adlerhaltung mit anschließender Andreaskreuzdehnung stärken. In Ihnen müssen Gegensätze wie Zusammenziehen–Ausdehnen, Verschließen–Öffnen immer lebendig sein. Nur so bleiben Sie Ihrem intensiven Motto „Alles oder nichts!“ treu.



✿SCHÜTZE✿

SO SIND SIE: Als Feuerzeichen sind Sie schnell entflammbar und machen gerne große Geschenke. Kleinlichkeit und Geiz lehnen Sie ab. Sie sind optimistisch, großzügig und mögen die Fülle. Enthusiastisch gehen Sie auf andere Menschen zu und vermögen sie mitzureißen. An Ihrer Seite ist das Leben wunderbar, alles geht bergauf! Und das nicht ohne Grund: Jupiter, Planet des Wachstums und des Glücks, ist Herrscher über Ihr Tierkreiszeichen.

DAS KOMMT AUF SIE ZU: Aufpassen sollten Sie auf Neptun. Er steht 2014 im Quadrat zu Ihrer Sonne und fordert Sie extrem heraus. In Bezug auf Partnerschaften sind Sie sehr anspruchsvoll. Für Sie kommt nur der edle Ritter in Frage, der Mann von Welt, der Guru, oder eine Person, der Liebe und Sexualität etwas Heiliges bedeutet. Diesen Menschen in der Realität zu finden, ist eine große Herausforderung und oft mit Enttäuschungen verbunden. Schrauben Sie Ihre Ansprüche auf ein menschliches Maß zurück und beobachten Sie, wer Sie geistig und seelisch begeistern kann.

SO BLEIBEN SIE IN BALANCE: Wie wäre es einmal mit Ayurveda? Mit einer Therapie aus Ernährung, pflanzlichen Arzneien, Meditation, Fasten und Anwendungen, die den Körper reinigen, bringt man den Organismus wieder in seine ursprüngliche Balance. Die berühmten Ölmassagen spielen dabei für die Entgiftung eine große Rolle. Hüftproblemen sollten Sie mit dem Bogenschützen entgegenwirken. Diese Yogaübung hat auch positive Auswirkungen auf die Leber.



❁ STEINBOCK ❁

SO SIND SIE: Sie wurden im Winter, der kältesten Jahreszeit, geboren. Das war kein leichter Anfang. Instinktiv drängen Sie deshalb ans Licht, suchen die Sonne, den Erfolg und die Anerkennung. Fleiß und Beharrlichkeit bringen Sie zum Schluss da hin, wohin Sie unbedingt wollen – auf den Gipfel. Ihre Karriere findet oft erst in der zweiten Lebenshälfte statt. Deshalb brauchen Sie Ausdauer, Pflichtbewusstsein und Verantwortungsgefühl.

DAS KOMMT AUF SIE ZU: Nicht umsonst geht Pluto durch Ihr Tierkreiszeichen, während Ihnen Saturn und Neptun zur Seite stehen. Dadurch werden Sie 2014 eine gesellschaftlich wichtige Position einnehmen. Das kann eine tolle Karriere sein oder eine gesellschaftliche Aufgabe, für die Sie alle bewundern. Mit Pluto durch den Steinbock befinden Sie sich außerdem noch in einem tiefgreifenden Wandlungsprozess. Ihren Weg werden Sie nicht mehr als einsamer Wolf oder Tramp gehen wollen. Was Sie sich wünschen, sind große und kleine Gefährten. Falls Sie eine Familie gründen möchten, erhöhen sich 2014 hierfür die Chancen.

SO BLEIBEN SIE IN BALANCE: Steinböcke kommen vor allem durch Aufenthalte in den Bergen und durch salzbasierte Wellness-Therapien wieder ins Gleichgewicht. Bei Allergien helfen eine Heilstollen-Behandlung oder eine Soletherapie, die man in einem Bad oder in einer Salzgrotte absolviert. Sole-Bewegungsbäder lindern Rheuma, Arthrose und Verspannungen, alles Beschwerden, die Ihrem Tierkreiszeichen zugeordnet werden. Außerdem sollten Sie so oft wie möglich die Berghaltung einnehmen. Diese Yogaübung ist eine ökonomische Körperhaltung, bei der man mit einem Mindestmaß an Muskelkraft einen optimalen Umgang mit der Schwerkraft und seinem Gleichgewicht lernt.



❁ WASSERMANN ❁

SO SIND SIE: Sie lieben es unkonventionell. Unterschiede in den Geschlechtern spielen für Sie keine Rolle. Selbst innerhalb einer Beziehung wollen Sie unabhängig sein und sich zu nichts verpflichten. Damit Sie bleiben, müssen die Türen immer weit offen stehen. Als Wassermann sind Sie außergewöhnlich und experimentieren gerne. Uranus macht aus Ihnen

einen Paradiesvogel! Sie sind extrovertiert, gehen auf andere zu und haben deshalb viele Fans.

DAS KOMMT AUF SIE ZU: Durch Saturn im Quadrat zu Ihrer Sonne ist Ihr Entdeckungsdrang groß und will auch ausgelebt werden. Sie brauchen alle Freiheiten dieser Welt und lieben anders als die anderen. Trotz aller Liebenswürdigkeit sind Sie unberechenbar. Cool und gelassen werden Sie Ihren Partner abservieren, wenn er Ihnen nicht mehr passt oder wenn Sie Neues reizt. Wer Sie nur für sich haben will, der muss letztendlich scheitern. Das gilt auch für Ihren Job. Zu Ihnen passen keine festgefahrenen Hierarchien, sondern nur die freie Mitarbeit in einem Team.

SO BLEIBEN SIE IN BALANCE: Als Wassermann sind Sie ein Luftzeichen und Ihre Schwachstelle sind die Nerven, die sie mit Lavendel beruhigen können. Für Sie eignen sich Atemübungen in der Rückenlage wie die Seemuschel: Einatmend öffnen Sie sich der Welt, ausatmend wenden Sie sich selbst zu. So sind Sie ein Teil des rhythmischen Lebens. Eine weitere Yogaübung für Sie ist die Dreieckshaltung im Kniestand. Bei ihr werden die Seiten gedehnt und der Atem vertieft. Wer will, kann auch die Variante mit erhobenem Bein ausprobieren. Sie dehnt die gesamte Körperrückseite. Vor allem der Kopf wird verstärkt durchblutet. Manche Wassermänner leiden unter Wadenkrämpfen in der Nacht. Rat der Sterne: Nehmen Sie Magnesium in Form von Brausetabletten zu sich und essen Sie Bananen.



❁ FISCHE ❁

SO SIND SIE: Ihre Sehnsucht hat etwas Allumfassendes und wenn Sie verliebt sind, könnten Sie die ganze Welt umarmen. Grund dafür ist Ihre grenzenlose Hingabefähigkeit. Erotik ist für Sie Verschmelzung und Auflösung. Sie mögen Menschen, die zu gut für diese Welt sind und die Sie retten können. Diese Selbstlosigkeit erstrecken Sie auf alles und jeden – aber sobald jemand Sie festnageln will, tauchen Sie ab!

DAS KOMMT AUF SIE ZU: 2014 werden Sie Ihre Umgebung so verzaubern, dass Ihnen alles wie von selbst in den Schoß fällt. Sie verführen und werden verführt. Sie lassen Träume wahr werden und niemand wird vor Ihrem Idealismus sicher sein. Rat der Sterne: Lassen Sie sich dabei nicht ausnutzen und seien Sie wählerisch! Nicht jeder hat Ihr Engagement verdient.

SO BLEIBEN SIE IN BALANCE: Als Fische-Geborener sollten Sie ganzheitliche Wellness-Anwendungen wählen, zum Beispiel Yoga und Meditation. Wenn Sie also regelmäßig in den berühmten Lotussitz gleiten und Haltungen wie den Fisch einnehmen, haben Sie gute Chancen auf innere Gelassenheit. Außerdem sollten Sie verstärkt auf Ihre Füße achten, indem Sie regelmäßig zur Pediküre und Fußreflexzonenmassage gehen. Die Füße sind nicht umsonst der Sitz der Spiritualität und werden in vielen Religionen vor besonderen Ritualen gereinigt. //

Von SONJA SCHÖN