

WELLNESSPRAKTIJK - BEAUTYOFBECOMING



# MOON SESSIONS





**Maan fases**  
**Effecten maan**  
**Symbool maan fases**  
**Nieuwe maan sessie**  
**Volle maan sessie**  
**Maan agenda**



# Maan fases

De maan draait in ongeveer 29 dagen rond de aarde. In deze periode zijn er 8 maanfases:

1) **Nieuwe maan**, de maan bevindt zich precies tussen de aarde en de zon. Al het zonlicht valt op de maankant die van de aarde afstaat. Hierdoor is de maan voor ons “onzichtbaar.”

2) **Jonge maansikkel**, minder dan de helft van de maan wordt verlicht door de zon.

3) **Eerste kwartier**: precies de helft van de maan wordt door de zon verlicht.

4) **Wassende maan**: vanaf nu zal de maan langzaam zichtbaarder worden. Het maanoppervlak dat door de zon wordt verlicht, wordt langzamerhand groter.

5) **Volle maan**: de aarde staat precies tussen de zon en de maan in, waardoor het gedeelte van de maan naar de aarde toe, geheel wordt verlicht.

6) **Afnemende maan**: vanaf nu zal het zichtbare deel van de maan geleidelijk afnemen.

7) **Laatste kwartier**: de helft van de maan wordt verlicht door de zon, maar neemt steeds meer af richting de nieuwe maan.

8) **Asgrauwe maan**: de maan is nog voor een klein deel te zien en wordt steeds kleiner.

# Effecten maan

De maan heeft invloed op de natuur, dieren en planten. Zo ontstaat er door de zwaartekracht van de maan eb en vloed. Ook wij mensen zijn onderdeel van de natuur en wij bestaan voor 50 tot 60% uit water. Je kan je dus voorstellen dat wij ook gevoelig zijn voor de kracht van de maan.

Tijdens de volle maan kun je bijvoorbeeld last hebben van:

- slapeloosheid
- onrust
- hoofdpijn
- emotioneel
- extra prikkelbaar
- intense dromen

## **Energetisch effecten**

Alles is energie. Wij mensen zijn energetische wezens. De maan is verbonden met vrouwelijke energie (gevoel, intuïtie) en de zon is verbonden met mannelijke energie (ratio, verstand). Tijdens een maancyclus is er dus constant een wisseling tussen de energie van de zon en de maan. Hierdoor ontstaat steeds een andere balans wat invloed heeft op onze energiehuishouding.

## **Menstruatie cyclus en de maan**

Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat er een overlap is tussen de menstruele cyclus en de maancyclus. De menstruele cyclus telt ook ongeveer 28 dagen en bestaat uit verschillende fases (menstruatie, ovulatie, rijping eikel, eisprong en uitrijping). Bij sommige vrouwen loopt de cyclus synchroon met de maancyclus. Wanneer een vrouw menstrueert bij nieuwe maan en ovuleert bij volle maan, is er sprake van een witte maan cyclus. Dit staat symbool voor zorgzaamheid, familie en vruchtbaarheid. Wanneer een vrouw menstrueert bij volle maan en ovuleert bij nieuwe maan is er sprake van een rode maan cyclus. Dit staat symbool voor magische kracht, heling en genezing.

# Symbool maanfases

**Nieuwe maan:** staat symbool voor een nieuw begin. In deze fase is het goed om nieuwe doelen te stellen. Maak tijd voor jezelf, schrijf op welke doelen je wilt bereiken.

**Sikkel maan:** heb vertrouwen, wees geduldig. Neem de tijd om je doelen te visualiseren.

**Eerste kwartier:** staat symbool voor groei. Misschien heb je twijfels of zijn er uitdagingen om je doelen te bereiken. Geef niet op, blijf aan je doelen werken, onderneem actie om problemen op te lossen, stel zo nodig je doelen bij.

**Wassende maan:** in deze fase is er meer duidelijkheid. Je weet wat je kan verbeteren en welke stappen je dient te nemen.

**Volle maan:** staat symbool voor een hoogtepunt. Resultaten van je inspanningen worden zichtbaar. Sta stil bij positiviteit en dankbaarheid. Daarnaast is het een goede tijd om los te laten wat jou niet meer dient.

**Afnemende maan:** tijd van afronding en ontspanning. Deel je wijsheid met anderen.

**Laatste kwartier:** tijd om te reflecteren. Kijk terug naar de afgelopen periode.

**Asgrauwe maan:** rust periode. Tijd om op te ruimen en schoon te maken.

# New moon session

## New start, new goals

Tijdens deze sessie staan we stil bij de magische kracht van de nieuwe maan. De nieuwe maan staat symbool voor een nieuw begin.

Tijdens de sessie gaan wij:

- **Nieuw(e) doel(en) formuleren** voor een bepaalde periode. Wil je meer rust, wil je elke dag mediteren, wil je dagelijks een momentje nemen voor jezelf? Dit kan van alles zijn.
- Een **persoonlijke intentie + affirmatie** formuleren: wat is jouw persoonlijke intentie? Wat heb je nodig om je doel te bereiken? Een intentie staat voor een bedoeling of voornemen. Daarnaast gaan we kijken naar affirmaties die jou kunnen helpen om jouw doelen te bereiken in de aankomende periode.
- De **Pick-a-card** bespreken. Met behulp van orakel kaarten gaan wij de diepte in. Welke boodschap heeft de nieuwe maan voor jou? Wat mag je aankomende periode doen voor jezelf?
- **Intuïtieve massage**: Je krijgt een massage, waarbij ik gebruik maak van aroma's en verschillende massagetechnieken. Deze massage is gericht op het opheffen van spanningen en blokkades in het lichaam.
- **Verslag sessie**: Na afloop ontvangen je een samenvatting via mail.

**Investing: 75 Euro, 90 minuten**

# Full moon session

Time to reflect, let go of what no longer serves you.

Tijdens deze sessie staan we stil bij de magische kracht van de volle maan. De volle maan staat symbool voor een hoogtepunt.

Tijdens de sessie gaan wij:

- Kijken naar welk **thema** in jouw leven speelt, en wat jij mag loslaten en helen. Dit kan van alles zijn.
- Een **persoonlijke intentie + affirmatie** formuleren: wat is jouw persoonlijke intentie? Wat heb je nodig om los te laten? Een intentie staat voor een bedoeling of voornemen. Daarnaast gaan we kijken naar affirmaties die jou kunnen helpen om te helen.
- De **Pick-a-card** bespreken. Met behulp van orakel kaarten gaan wij de diepte in. Welke boodschap heeft de volle maan voor jou? Wat mag je aankomende periode doen voor jezelf?
- **Intuïtieve massage**: Je krijgt een massage, waarbij ik gebruik maak van aroma's en verschillende massagetechnieken. Deze massage is gericht op het opheffen van spanningen en blokkades in het lichaam.
- **Verslag sessie**: Na afloop ontvangen je een samenvatting via mail.

**Investering: 75 Euro, 90 minuten**

# Volle maan agenda 2021

Beperkte plekken!

Sessies op:

- 23 (1 plek), 25 (1 plek), 26 juli (1 plek)
- 21 (2 plekken), 23 augustus (2 plekken)
- 21 (2 plekken) 22 september (1 plek)
- 19 (1 plek), 20 (1 plek), 21 oktober (1 plek)
- 18 (1 plek), 19 november (2 plekken)
- 19 december (1 plek) (new year editie, 2 uur)



# Nieuwe maan agenda

## 2021

Beperkte plekken!

Sessies op:

- 9 (1 plek) , 10 (1plek), 11 juli (1 plek)
- 7 (1 plek), 8 (1 plek), 9 augustus (1 plek)
- tot en met 13 september afwezig
- 5 (1 plek), 6 (1 plek), 7 oktober (1 plek)
- 2 (1 plek), 3 (1 plek), 4 november (1 plek)
- 3 (1 plek), 4 (1 plek), 5 december (1 plek)

Interesse?

Boek nu een moon  
session bij

Wellnesspraktijk-Beauty  
of Becoming!

