

Moon Challenge 2019

Heks & Kruid

19-04 t/m 18-05

Heks & Kruid

18-05 t/m 19-04

DIT MAANBOEK IS VAN



Moon Challenge[©] 2019

Gratis aangeboden door Yvonne Vrijhof van Heks & Kruid[©]



Beste Mooner,

Leuk dat je meedoet met deze bijzondere Moon Challenge[©] en jezelf openstelt voor de Maan en haar golfbeweging.

De opdrachten in dit **Maanboek** worden verder uitgelegd in de Moon Challenge mails en filmpjes die erbij horen, die komen allemaal naar je toe op de datum van bestemming ☺.

De Maan zal een belangrijk rol gaan spelen in je leven de aankomende periode. Ik wil je vragen om jezelf volledig open te stellen voor alle gebeurtenissen die zich de aankomende tijd aan zullen dienen... De rode draad die in deze challenge duidelijk naar voren komt is **HERRIJZEN!**

Je zult merken dat door deze Moon Challenge[©] de Maan meer invloed op je leven gaat krijgen dan dat je je nu kan voorstellen... Mits je er natuurlijk **helemaal voor gaat** en **jezelf durft open te stellen!**

Ik hoop je met deze Moon Challenge[©] te inspireren om meer naar -en met de Maan te leven en de verdieping en magie in het leven te blijven (onder)zoeken.

Deze Moon Challenge[©] reizen we vanaf de Volle Maan op goede vrijdag naar de Nieuwe Maan op Bevrijdingsdag waar we vervolgens aankomen bij de Volle Maan in schorpioen op 18 mei, waar hoogtij gevierd wordt... De avond van 18 mei zullen we met de Volle Maan een krachtig Maan ritueel met elkaar gaan neerzetten! Zet deze avond alvast in je agenda want dat belooft iets moois en bijzonders te worden....

Data & dergelijke

We starten op 19-04-2019 in de vroege ochtend zal je de 1^{ste} **Moon Challenge Mail** eerste mail ontvangen. In totaal krijg je 7 keer een Moon Challenge Mail.

De Moon Challenge Mail bevat meerdere elementen; uitleg over de Maanenergie en het thema van die aankomende periode, een persoonlijke film waarin ik het e.e.a. uitleg, soms een link naar een ingesproken meditatie, uitleg hoe en welke spullen je kunt gebruiken uit de MC-Box.

En elke mail een verloting van waardevolle verdiepende cadeaus;

Maankaarten van Petra Stam, Challenge of the Moon (gezelschapsspel), mijn boek 'Hoofd in de Wolken & Voeten in de Aarde', Maankalender(s) van Hajefa, handgemaakte Pentagram van 'glas in lood' en de set van het Elfenspel....

Deze mails ontvang je alleen als je jezelf hebt aangemeld op de [Maan Mail lijst](#).



Mail	komt	thema	Voor de Maan van	
Mail 1	19-04	Wedergeboorte	19-04	Volle Maan
Mail 2	21-04	Pasen	21/22-04	Pasen
Mail 3	26-04	Ontwaken	27-04	Laatste kwartier
Maanboek deel 2 kun je downloaden vanaf 28-04 met de thema's:				
Mail 4	30-04	Liefde	01-05	Beltane
Mail 5	04-05	Reflectie	05-05	Nieuwe Maan
Mail 6	11-05	Zuiverheid	12-05	Eerste kwartier
Mail 7	17-05	Herrijzen	18-05	Volle Maan

Ben je later ingestapt?

Dan kun je jezelf alsnog inschrijven onder de button Moon Challenge om de mails te ontvangen.

Over Donaties

De Moon Challenge[®] is geheel gratis en vrijblijvend. Even heb ik met de gedachten gespeeld om voor deze Moon Challenge[®] een vaste bijdrage te vragen, alleen zou ik het enorm jammer vinden dat voor sommige de Moon Challenge[®] dan niet haalbaar zou zijn, de **Maan** is er tenslotte voor ons allemaal, nietwaar?

Door de enorme hoeveelheid tijd en energie die ik er persoonlijk (en met heel veel liefde en plezier) insteek, zal het een unieke ervaring voor je zijn, die je meer brengt dan dat je je nu kunt voorstellen. Dus wil ik je vragen, *als je het je financieel kunt veroorloven*, om een donatie te doen voor deze energie-uitwisseling. Een richtprijs hiervoor is 15-25 euro, maar kun je meer of minder doneren dan deze richtprijs, voel dan bij jezelf in je hart, wat jij in jouw situatie kunt/wilt doneren.

Wil je doneren voor de Moon Challenge?

Maak dan het bedrag wat jij wilt doneren over op rekening;

NL66 INGB 0007 0367 64 t.n.v. Y. Vrijhof ovv **Donatie Moon Challenge**

Leuk om te weten; Ik schrijf momenteel mijn 2^{de} boek! **Jaarcirkel - Leven met de seizoenen**. Vorige keer heb ik door de donaties uit de Moon Challenge de financiële ruimte gekregen om mijn 1^{ste} boek op milieu -en natuurvriendelijke manier te laten drukken. Ik hoop het ook met mijn 2^{de} boek op dezelfde manier te kunnen doen.



Wie ben ik?

Ik ben Yvonne Vrijhof - *een moderne natuurheks* - ik hou van de Natuur, de Maan, Magie, Bomen en Kruiden. Mijn werk doe ik vanuit dankbaarheid en liefde voor de cyclus van de natuur. Alles wat ik leer en de inzichten die ik doorkrijg van - en uit de natuur, wil ik graag doorgeven aan degenen die hiervoor openstaan...



Het delen van deze kennis gaat via;

- ☆ E-Learning [Kruidenwijs 13 Volle Manen](#)
- ☆ E-Learning [Kruidenspirit & 5 elementen](#)
- ☆ E-Book [Maanmagie & Natuurrituelen](#)
- ☆ [BOOM-coaching](#)
- ☆ Mijn boek '[Hoofd in de Wolken & Voeten in de Aarde](#)'
- ☆ [De Moon Challenge](#)

Ik geloof in de magie van het leven. Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn handelen en doe wat ik wil mits het niets of niemand schaadt. Het maakt mij intens gelukkig om een leven te leiden vol magische momenten en open te staan voor alles wat er op mijn pad komt en daar lering uit te halen. De Natuur is mijn grootste leermeester en de Maan is het licht van mijn levenskompas.


[Hier kun je meer lezen](#) over mijn achtergronden en opleidingen.

Wil je weten wat ik verder nog uitspook?

Kijk dan op ook eens op de website www.heksenkruid.info of meld je aan voor de [Mare van Heks & Kruid](#)

Voor deze Moon Challenge had ik een Moon Challenge Box ontwikkeld wat een mooie aanvulling is op deze reis naar de Maan en weer terug. De complete boxen zijn helaas uitverkocht, wel kun je eventueel nog losse onderdelen bestellen.

[Zie hier wat je nog kunt bestellen...](#)

 **> Kom je dit symbool tegen in het Maanboek?** Dan staat daarbij vermeld wat je voor die dag kunt gebruiken uit de Moon Challenge Box of wat je zelf kunt verzamelen.

Een mooie Maangroet!

Yvonne Vrijhof - [Heks & Kruid](#)



Wil je meer Maan, Magie en Natuur verbinding ervaren?

Kijk dan eens hieronder voor een opleiding bij Heks & Kruid.

- ☪ **Kruidenwijs 13 Manen Rond** - Een online jaarcursus van 13 Volle Manen. Elke maand wordt er een Kruid of Boom aan alle kanten belicht. Dit kruid is verbonden met de Volle Maan die op dat moment in haar kracht staat. Je leert werken met; natuurfesten en rituelen, de energie van kruiden en bomen en met de energie van de Volle Maan. Voor de Volle Maan starten de lessen. Deze opleiding is [KTNO geaccrediteerd](#). **E-Learning website** www.kruidenwijs.nl
- ☪ **Kruidenspirit en de Elementen** - Een online jaarcursus van 12 Nieuwe Manen. Elke maand wordt er een Kruid of Boom met de Nieuwe Maan en de elementen verbonden. Je leert werken met; de Spirits van Kruiden en Bomen, de elementen, natuur rituelen en met de Nieuwe maan energie. Voor de Nieuwe Maan starten de lessen. Deze opleiding is [KTNO geaccrediteerd](#). **E-Learning website** www.kruidenspirit.nl
- ☪ **Boek Hoofd in de Wolken & Voeten in de Aarde** - Dit boek, wat ik 1 jaar rond in de natuur heb geschreven, heeft mede dankzij de mooners van de 2^{de} Moon Challenge het levenslicht mogen zien... Doordat via deze challenge de juiste mensen op mijn pad kwamen en door de donaties uit deze challenge kreeg het boek de financiële ruimte om in eigen beheer te worden uitgegeven. Zo kon ik ervoor zorgen dat het boek een lage milieubelasting zou krijgen. Het is een prachtig boek geworden, met mooie inzichten, prachtige verhalen en schilderijen. Ik nodig je dan ook van harte uit om een kijkje te nemen op de **Boekenwebsite** www.heksenkruid.nl

Aansprakelijkheid

Heks en Kruid verklaard deze Moon Challenge[®] zorgvuldig en naar beste weten te hebben samengesteld, Heks en Kruid kan op geen enkele wijze aansprakelijk worden gesteld voor schade, van welke aard ook die het gevolg zijn van handelingen of beslissingen die zijn gebaseerd op de bedoelde informatie.

Copyright[®]

De Moon Challenge[®] en de gehele inhoud daarvan is auteursrechtelijk beschermd. Behalve voor persoonlijk en niet-commercieel gebruik is het niet toegestaan iets van de website, maan mails of inhoud van de gedeelde informatie te verveelvoudigen, op te slaan in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar te maken, in enige vorm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande **schriftelijke toestemming van Yvonne Vrijhof – Heks en Kruid**.



Wees je bewust van wat je print!

Print dubbelzijdig en bewaar fout gedrukt papier om bijv te gebruiken als kladpapier of boodschappenbriefje ☺



In aanloop naar de Moon Challenge[©] kun je een **Maan Altaar** maken. Dit altaar geeft je meer verbinding met de Maan en haar energie. Elke geschikt moment laat je jouw altaar meer vorm krijgen, door elementen toe te voegen die op dat moment in de Maan energie zitten. Het is fijn om zo'n altaar te maken, omdat je dan bewust je energie naar de maan richt.

Zo kun je actief bezig zijn met het vormgeven. Ook maak je door middel van een altaar al je rituelen praktischer en concreter.

Hoe begin je met jouw Maan Altaar?

Zoek een tafeltje, houtblok, nachtkastje, plekje op het dressoir of wat voor jou goed voelt. Een Maan Altaar kan ook heel goed buiten worden gemaakt, alleen hiervoor moet je wel rekening houden met het weer...

Als je wilt kun je de plek reinigen met salie of met een ander kruid de plek energetisch schoonmaken. Dit doe je door met de rook van gedroogde aangestoken Salieblaadjes de plek en de spullen te beroken, zodat het vrij en schoon van "andere" energieën wordt.

Op een altaar horen de elementen;

Aarde	-	Noorden	-	Winter
Lucht	-	Oosten	-	Lente
Vuur	-	Zuiden	-	Zomer
Water	-	Westen	-	Herfst
Spirit	-	God/Godin of het Universum	-	De Cyclus

Zorg dat er op je altaar voor elk element iets staat wat die betreffende windrichting vertegenwoordigt.



Voorbeelden voor de windrichtingen

Aarde - Bakje zout of natuurlijke materialen; eikeltjes, stukje hout en/of wat bladeren.

Lucht - Wierook of vogelveer.

Vuur – De WPF of een andere kaars, kan ook een lava of vuursteen zijn.

Water - Een schaalje (maan)water.

Spirit - Iets wat voor jou het Universum en/of de God/Godin symboliseert.

Zoek uit welke kant de windrichtingen bij jou op wijzen en zet de elementen in de juiste windrichtingen neer.

Maan Symbool

Een symbolische maan in het midden van je altaar maakt het doen van rituelen wat tastbaarder. Dat kan een beeldje zijn waarin de maan ook echt te zien, de Maankaart (uit de MC-Box) of iets heel anders zijn. Zolang het voor jou symbool staat voor de Maan klopt het. Misschien heb je een maansteen waar je meteen aan moet denken? Of denk jij altijd bij de geur van Kamille aan de maan? Dan is een bosje Kamille ook prima.

Mocht je niet meteen wat hebben; geen nood; spreek de intentie maar hardop uit. En blijf de gedurende tijd daarna open en bewust... Laat je maar leiden en je zult zien dat je iets vindt wat voor jou bruikbaar is en klopt!

Tot slot

Het Maan Altaar hoeft niet in 1 dag af, in feite is een altaar nooit af. Bij elke stand van de maan hoort een andere energie. Dus ook de inrichting van je altaar wisselt regelmatig. Doe wat voor jou goed voelt en verzorg je altaar tijdens de Moon Challenge[®] door telkens andere dingen neer te zetten, bosjes kruiden te vervangen, kaarsjes te branden, maanwater neer te zetten etc...

Misschien vind je het wel prettiger om een altaar in de buitenlucht te maken om hier ook jouw Maanwater en edelstenen neer te leggen, zodat deze met Volle Maan kunnen opladen....

Spulletjes waar je het altaar mee in kunt richten zijn o.a.;

Zout, kaarsjes, wierook, etherische olie, maanwater, (edel)stenen, beeldjes, spullen uit de natuur; kruiden, bessen, eikeltjes, schelpen, takjes en veren.

Doe wat voor jou goed voelt, je zult tijdens de Moon Challenge[®] handreikingen en ideeën krijgen het is aan jou wat je ermee doet.



Maanwater maken met Volle Maan



Hoe maak je Maanwater?

Gebruik een glazen kan (bijv een glazen theepot) gevuld met (bron) water en zet deze 1 nacht buiten in het Volle Maanlicht. Dek de kan af om te voorkomen dat er beestjes in vallen of dat de kat het leegdrinkt ... ze zijn er dol op!

Heldere nacht of bewolkt maakt niet uit, de Maanenergie wordt sowieso opgenomen in het water.

Kan je het Maanwater niet buiten maken? Plaats dan een kan water achter het venster zodat vanaf deze plek de Maan erop kan schijnen. Haal 's morgens de kan weg en bewaar het op een koele plek.

Gebruik van het Maanwater

Drink in de ochtend een glas maanwater om zo de Maanenergie volledig in je wezen te laten doordringen, het versterkt de vrouwelijke en zachte kracht in jezelf (voor zowel man als vrouw).

Ook kun je Maanwater gebruiken om je edelstenen mee te reinigen, je planten of huisdieren water mee te geven of als helend drinkwater.

Er zijn natuurlijk nog veel meer toepassingen, ik zou zeggen experimenteer er lekker op los en maak ons deelgenoot van jouw bevindingen!




Mail 1 – 19 april – Volle Maan van Wedergeboorte

Ontmoeting met jouw Innerlijk Kind

De Volle Maan van 19 april staat voor wedergeboorte. De periode van opnieuw geboren worden! Als volwassenen hebben we vaak een rijke wapenuitrusting opgebouwd waardoor het Innerlijk Kind (kleine I.K.) weinig ruimte krijgt om er voor jou te kunnen zijn. Wij mogen aan het begin van deze Moon Challenge de wapenuitrusting van het volwassen-zijn naast ons neerleggen om ruimte te maken voor zachtheid en vertrouwen zodat jij de kleine IK (Innerlijke Kind) kunt gaan zien, ontmoeten en omarmen.

Hoe je dit doet dat lees je in Moon Challenge Mail 1. Hierin vind je o.a. een Volle Maan Meditatie waarbij je jouw innerlijk kind gaat ontmoeten.

De Rode Jaspis kun je tijdens de meditatie op je basischakra leggen en de Olie op je 3^{de} oog in spiraal aanbrenge, van buiten naar binnen toe.

 Rode Jaspis & Triple Moon Oil

Ervaringen die ik heb opgedaan bij het ontmoeten van mijn Innerlijk Kind



Mail 2 – 21 april – Pasen - Speelsheid

Nu het Innerlijk Kind is opgestaan en je haar of hem hebt ontmoet, mag je vandaag een speels element toevoegen aan je dag, gewoon om het IK te voeden...

Pasen heeft veel vormen, het is voor de kerk het feest van de opstanding van Jezus, maar vanuit de Heidense oorsprong is het een feest van de Lente Godin waarbij vruchtbaarheid en vernieuwing van het leven gevierd mag worden, een overwinning op de dood.

Hierbij staat het **EI** staat symbool voor vruchtbaarheid en is verbonden met alles wat mag groeien en tot bloei mag komen.

Het verstoppertje van (paas)eieren in de natuur is een oud ritueel welke gebruikt werd door de boeren, zij verstopten de eieren op de akkers onder een laagje aarde met het geloof dat dit de grond weer vruchtbaar zou maken.

Vier deze Pasen het opstaan van jouw IK = Innerlijk Kind, door eieren te beschilderen, te verstoppertje en met elkaar te zoeken... Laat jouw IK even helemaal 'los' komen van de volwassenen gedragsregels en maak ruimte voor het kind wat in jou geboren mag worden....

Hierbij geldt 1 regel; **NIETS MOET ALLES MAG!**

Voordat je helemaal losgaat met spelen ☺ ontsteek je een van deze dagen de **World Peace Flame voor 9 minuten** en breng energie en healing via de vlam naar Moeder Aarde om haar vruchtbaarheid te bevorderen... Hoe je dit doet laat ik je zien in Moon Challenge Mail 2 van vandaag.

 World Peace Flame


Wat ik heb gedaan om mijn speelsheid toe te laten;





Met de Maan in Waterman kun je extra gevoelig worden voor alles wat er in je omgeving aanwezig is. Draag deze dag(en) een bergkristal bij je (liefst op de huid) om jouw gevoelens zuiver en dichtbij jezelf te houden. Merk je dat je erg afdwaalt, leg dan even je hand op het bergkristal sluit je ogen en zeg tegen jezelf; *“Door dichtbij mezelf te blijven, kan ik mijn gevoelens zuiver houden”*.

Om het vrouwelijk deel in jezelf te doen laten ontwaken, kun je een **Triple Moon Mandala** maken. Hoe dit precies in zijn werk gaat lees je in Moon Challenge Mail 3 van vandaag. Omdat het op 27 april koningsdag is kun je er ook voor kiezen om de Triple Moon Mandala de dag ervoor of erna te doen.

 Bergkristal & Triple Moon Spray

Hieronder ruimte om jouw ervaringen op te schrijven met het maken van de Triple Moon Mandala & het ontwaken van het vrouwelijk deel in jezelf

