

# 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<sup>©</sup> 2019

Gratis aangeboden door Yvonne Vrijhof van Heks & Kruid<sup>©</sup>



**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

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.

 **> 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.



In aanloop naar de Moon Challenge<sup>©</sup> 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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> 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<sup>de</sup> 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;**



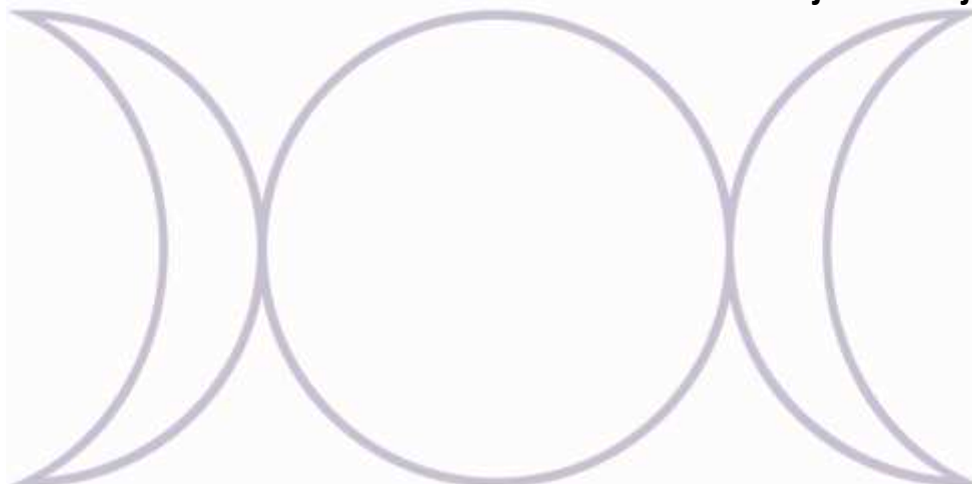


Met de Maan in Waterman kun je extra gevoelig worden voor alles wat er in je omgeving aanwezig is. Draag deze dag(en) een bergkristal bij je (liefst op de huid) om jouw gevoelens zuiver en dichtbij jezelf te houden. Merk je dat je erg afdwaalt, leg dan even je hand op het bergkristal sluit je ogen en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







Beltane is een mooi moment om een liefdesritueel te doen.

Omdat we bezig zijn met het thema Herrijzen, zal een ritueel voor **zelfliefde** heel mooi passen in ons Herrijs proces. Als je je jezelf volledig kunt omarmen (ook met de minder mooie kanten) en liefde kan voelen voor je lichaam, geest en ziel, dan is dit de basis voor alle soorten liefdes in je leven. Met de afnemende en donkere Maan waar we heengaan kan het een pittige opdracht voor je zijn... Maar... het vuur van Beltane brengt passie met zich mee...

Ik nodig je uit om met Beltane de liefde voor jezelf te bezegelen door een hand Fasting ritueel te doen voor én met jezelf. Hoe je dit kunt doen lees je in Moon Challenge Mail 4.

**Mijn ervaringen met het Hand Fasting ritueel:**

✂ Beltane wierook óf Patchouli wierook & ☽☾ Oil + Spray



Reflectie naar je mannelijke kant, kijken naar dit deel van jezelf. Mannelijke energie heeft te maken met daadkracht, voor jezelf opkomen en dingen de wereld inzetten. Met Nieuwe Maan in stier krijg je de kans om de reflectie van jouw mannelijke kant te gaan zien, jouw verlangen/wens uit te spreken en hiervoor daadkrachtige stappen te ondernemen. Hoe je dit kan doen staat beschreven in Moon Challenge Mail 5.

**Mijn verlangen en/of wens wat ik wil laten groeien**



**De stappen die daarvoor ik ga ondernemen**

→

→

→

🔪 Eiken amulet & zwarte toermalijn



## Mail 6 – 12 mei – Zuiver zicht - Eerste kwartier

Nu we het I.K., het vrouwelijk -en mannelijk deel hebben ontmoet, mogen we kijken naar deze aspecten van onszelf. Voel welke delen jou nog iets hebben te vertellen en laat het zuivere licht van de groeiende maan hierover inzichten brengen... Een mooie opstellingsoefening hiervoor vind je in Moon Challenge Mail 6.

**Zuiver zicht wat ik heb ontvangen in het groeiende Maanlicht**

 Lariksvrucht

## Mail 7 – 18 mei – Volle Maan – Herrijzen!

Volle Grasmaan staat voor groei! De Maan heeft in deze reis al haar gezichten laten zien en elke deel van jezelf is aangeraakt.... Op deze avond van Volle Maan kun je het spiraal van de Maan lopen om groei uit te beelden en te Herrijzen vanuit elk deel van het zelf wat is aangeraakt... Hoe je dit doet, lees je in Moon Challenge Mail 7.

**Aantekeningen Volle Grasmaan:**

 Laurierblad + zeezout & Verhalenkaarten



## Tot slot

Op 18 mei in de avond, zal ik op het strand de afsluiting van onze Moon Challenge organiseren, je bent welkom om deel te nemen, goed ter been zijn is wel een pré. Graag van tevoren aangeven via de mail of je mee wilt doen > [mail@heksenkruid.nl](mailto:mail@heksenkruid.nl)

Na de afsluiting is het tijd voor ieder van ons om weer verder te gaan op het eigen pad...

Ik wil je vanuit mijn hart bedanken dat je jezelf de afgelopen Maancyclus hebt opengesteld voor de energie van de Maan, de Magie van de Natuur, de kracht van verbinding en het Herrijs proces.

Vanuit mijn beste en zuivere intenties heb ik de Moon Challenge ontwikkeld en met jullie gedeeld, om je mooie ervaringen, bewustwording en groei mee te geven. Ik hoop dat je dit voor jezelf in de toekomst ook zult blijven doen...

Er zijn ontzettend veel verbindingen gelegd en harten geopend. Ik ben dankbaar dat ik zoveel mensen mocht inspireren en mocht laten inzien hoe mooi onze **Planeet** is net zoals onze buurvrouw **de Maan**. Ik wil je vragen om goed voor **Moeder Aarde** te blijven zorgen, liefde te geven en zo nu en dan je steentje bij te dragen aan een mooiere wereld...

**Wil je verder op het pad van Maanmagie en Natuurverbinding?** Dan kan ik je de opleidingen van **Heks & Kruid** zeker aanbevelen, de energie in deze opleidingen is te vergelijken met de Moon Challenge;

### ☾ **Kruidenwijs 13 Manen Rond**

Een cursus van 13 Volle Manen, elke maand wordt een nieuw kruid (soms een boom) aan alle kanten belicht. Die is verbonden met de Volle Maan die op dat moment in haar kracht staat. Je leert werken met; de energie van kruiden en bomen, de jaarfeesten, natuur rituelen en met de energie van de Volle Maan.

**E-Learning website** [www.kruidenwijs.nl](http://www.kruidenwijs.nl)

### ☾ **Kruidenspirit & 5 Elementen**

Een cursus van 12 maanden, elke maand wordt een nieuw kruid (soms een boom) met één van de elementen verbonden en met de energie van de Nieuwe Maan. Je leert werken met; de Spirits van kruiden en bomen, de 5 elementen, natuur rituelen en met energie van de Nieuwe Maan.

**E-Learning website** [www.kruidenspirit.nl](http://www.kruidenspirit.nl)

## **Wil je doneren voor de energie-uitwisseling van de Moon Challenge?**

Maak dan het bedrag wat je wilt/kunt geven over op rekening;

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

*Ik hoop dat de Natuur je leermeester mag zijn & de Maan jouw pad mag blijven verlichten... Mooie Maangroet,*

**Yvonne Vrijhof – Heks & Kruid**

