

# Månehjulet

Af Helle Luna Koed

Tak til dig som har hentet Månehjulet.

MÅNEHJULET ER LAVET TIL DIG SOM ØNSKER AT SKABE FORBINDELSE  
TIL MÅNEN OG DIN EGEN INDRE CYKLUS.

Her har du mulighed for at følge månens faser og notere din egen personlige energi,  
hvordan du har det fysisk og mentalt, på daglig basis.

Dette er lavet, som et smukt supplement til Månekalenderen,  
samt **MÅNENS VISDOM OG CYKLUS - ONLINE FORLØB**, som du finder på  
*MoonCreative.dk*

Ved at følge Månen, bliver du klogere på din egen cyklus og opdager,  
hvordan denne viden kan give dig en ro og balance i livet.  
På de følgende sider finder du Månehjulet, samt en lille guide til at anvende det  
og intro til Månens 4 faser.

*Dette er 1. skridt til at lære månens faser og din egen cyklus at kende!*

Rigtig god Månerejse kære kvinde!

*Helle Luna Koed*  
MoonCreative.dk



## Månes visdom og cyklus

Vil du lære månens cyklus og faser at kende, få den viden, som skal til for at du kan integrere den i din daglige praksis?

Månes Visdom og Cyklus er det nye forløb som foregår online og i en tryk cirkel af kvinder, med samme formål. Vi arbejder med egen intention, ritualer, energi og du lærer din egen cyklus at kende ud fra Månens energi.

Du lærer, hvordan du tilrettelægger din dag, uge og måned, personligt så vel som i dit arbejdsliv, så du får størst mulig støtte og uden at brænde ud, men have energi til HELE dig!

På måneforløbet får du 7 moduler, som sætter dig grundigt ind i Månens visdom, de enkelte faser og igennem hele forløbet arbejder du ud fra din egen intention. Det giver dig en dyb forståelse af din egen kraft og cyklus – om du er blødende kvinde eller har lagt den livsfase bag dig.

Alle kan være med uanset alder og overbevisning!

Jeg har arbejdet med næsten 30 kvinder, og lært dem om Månens Visdom og Cyklus. De har alle været på en fantastisk rejse, som har givet dem mere ro, overskud og balance til at jonglere hverdagens udfordringer.

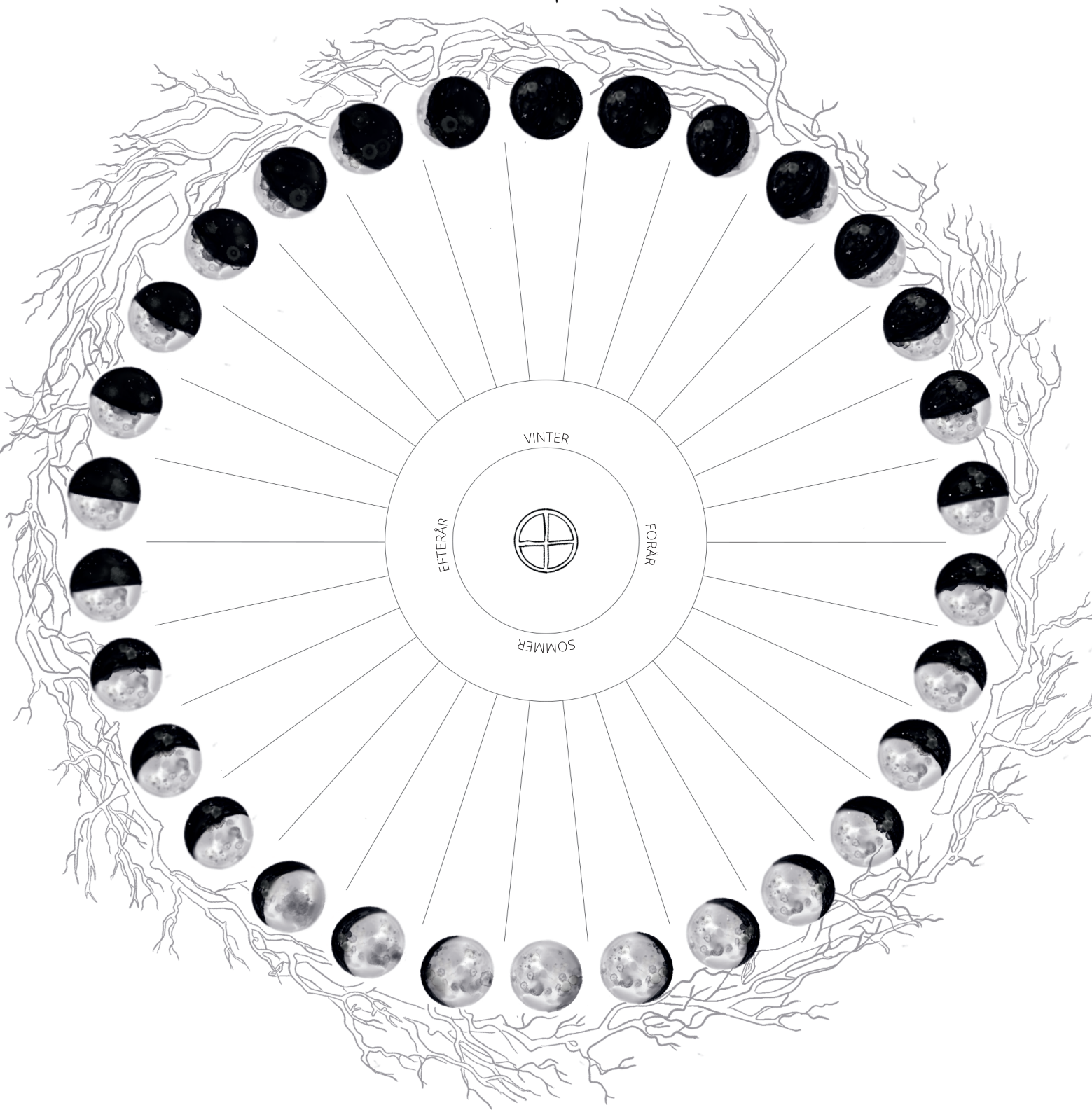
Vil du også være med?

Så er det lige om lidt at du kan hapse din plads!

### DØRENE ÅBNES 18. MARTS '21

Læs mere

[MoonCreative.dk](https://MoonCreative.dk)



# Månehjulet

Af Helle Luna Koed

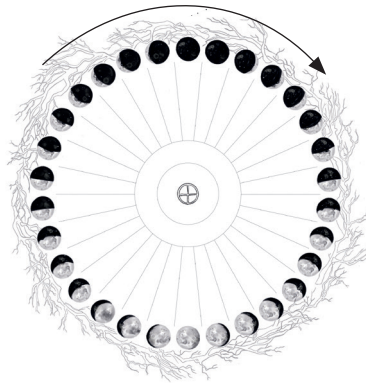
## SÅDAN BRUGER DU MÅNEHJULET

Start med at beslutte hvornår du vil starte med at tracke måncyklus. Det kan være på din første menstruationsdag, nymåne, fuldmåne eller anden dag som passer godt til dig.

## MÅNENS CYKLUS

Månehjulet er lavet med 30 dages cyklus, da Månens cyklus er 29,5 dage. Månens bane om jorden er mod uret. Men når du ser op på månen står Månen op i øst og går ned i vest, dermed ser du det som at den går urets retning.

Derfor har jeg også lavet uret, så det er mest logisk for dig – derfor urets retning.



## DIN CYKLUS

Hver dag skriver du i feltet ud for den enkelte Månefase: Dato, dag i cyklus (1. dag er dagen hvor du begynder at bløde), hvordan din krop har det, humør og f.eks intention for dagen.



Det er ikke sikkert at din cyklus følger Månens – måske afviger den meget, måske lidt.  
*(Læs mere på næste side)*

De inderste cirkler er til fri kreativitet. Se flere eksempler på MoonCreative.dk eller Instagram: @helle.luna.koed



## KREATIVITET

For at du kan skabe dit eget personlige månehjul, har Jeg lavet grene til dig, som du kan tegne videre på. Tanken er, at du tegner, maler, dekorerer med årstidens blade, farver, blomster – enten den årstid Moder Jord byder os, eller den som Månen er i.

*Læs mere om månens faser på næste side!*

# Månehjulet

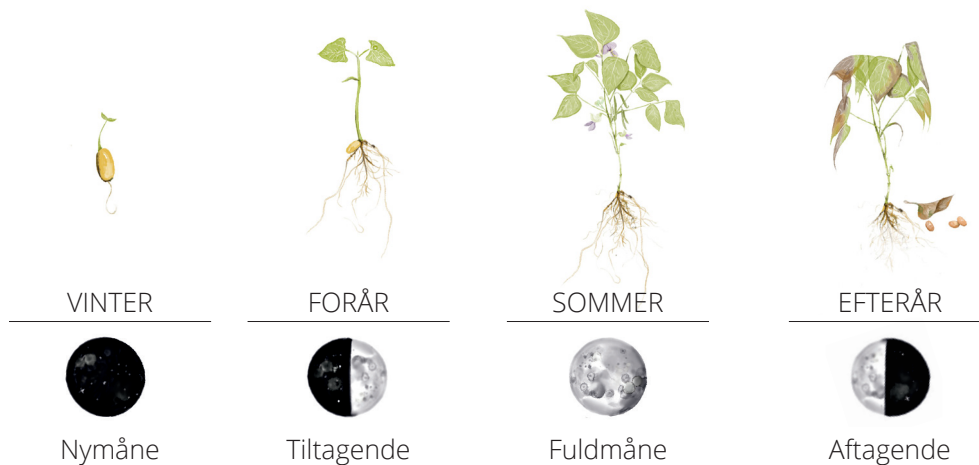
Af Helle Luna Koed

## HØST FRUGTERNE

Hvad kan vi anvende Månehjulet til, på den lange bane?

Du kan se din egen cyklus, og virkelig kan få udbytte af at tracke din cyklus sammenholdt med månen, ved at sammenligne dine Månehjul. Normalt anbefaler jeg minimum 3 Månecyklus' for at kunne se et mønster.

Find ind i, hvilke dage du har god energi og hvilke dage energien er lavere – herfra kan du begynde at planlægge din kalender ud fra disse dage.



## MÅNENS FASER

De 4 mest kendte månefaser er **Nymåne, Tiltagende Måne, Fuldmåne og Aftagende Måne.**

Som månen gennemlever vi kvinder ligeledes disse 4 faser hver måned.

Hver månefase repræsenterer en årstid, energi og mange kvinder genkender disse energier, som noget de kan relatere til i deres egen cyklus.

Ved at lære hver enkelt fase at kende, får du mulighed for at kunne planlægge din kalender ud fra månens og din egen cyklus. Så du kan passe på dig selv og din energi, til at få mere overskud til de vigtige ting i dit liv, drømme og gøremål.

## 1. SKRIDT

Så er det nu kære månekvinde, du har her redskabet til at få fokus, vedholdenhed og flow ind i din hverdag. Print denne månebog, evt. kun side 3 og i 3 eksemplarer.

Så er du klar til at følge månen de næste 3 månecykluser.

Husk, at du kan starte når som helst!



Sig hej på dit yndlings medie!  
@helle.luna.koed