

07 |

Juli

2025

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

WÜNSCHE/ZIELE/FÜR MICH

RAUHNACHT NOTIZEN

07 |

Juli

RÜCKBLICK

SELBSTFÜRSORGE ★★★★★

LAUNE ★★★★★

HÖHEPUNKTE DES MONATS

WICHTIGE ERKENNTNISSE

DAFÜR BIN ICH DANKBAR

DAS KÖNNTE NÄCHSTEN MONAT BESSER LAUFEN



Juli im Jahreskreis – Rituale, Spiritualität & Frauenkraft im Sommer

„Wir alle sind Pilger,
die auf ganz verschiedenen
Wegen einem gemeinsamen
Treffpunkt zuwandern.“

Antoine de Saint-Exupéry

Der Monat Juli steht für äußeres Wachstum. Du kannst jetzt dein Leben aktiv gestalten und dich mit anderen verbinden.

Der Juli eignet sich besonders gut, sich für Neues zu öffnen und Begonnenes weiterzuführen, um es abzuschließen und den Erfolg zu ernten.

💡 Impulsfragen: Welche neuen Ideen und Projekte zeigen sich im Juli? Was kannst und möchtest du aktiv gestalten? Wie kannst du dich Neuem öffnen? Was hast du bereits begonnen und möchtest du weiterführen, um es zu Ende zu führen und den Erfolg zu ernten?



Juli im Jahreskreis – Zeit für äußeres Wachstum

Der Juli ist der Monat der vollen Entfaltung. Die Natur steht in voller Blüte, die Tage sind lang, lichtdurchflutet und warm. In dieser Phase des Jahreskreises geht es darum, aktiv zu gestalten, Dinge voranzutreiben und dein inneres Feuer nach außen zu bringen. Der Sommer lädt dich ein, sichtbar zu werden, mit anderen in Verbindung zu treten und deine Energie bewusst für das zu nutzen, was dir wichtig ist. Es ist auch eine Zeit des Feierns – das Leben, uns selbst, unsere Gemeinschaften.

Wissenswertes über den Juli

Der Juli ist nach Julius Caesar benannt. Früher wurde er auch Heumond, Bärenmond und Honigmond genannt. Den Begriff Honigmond kennst du bestimmt aus dem Englischen „Honeymoon“ für Flitterwochen. Außerdem wird das erste Heu - Heumond - eingefahren und die Natur bringt eine Fülle an Früchten hervor, die wir jetzt genießen dürfen.

In vielen Kulturen war dieser Monat dem Feuer gewidmet, der Sonne und den spirituellen Kräften des Lichts. Auch die Kelten feierten in dieser Zeit erste Vorbereitungen für das Lughnasadh-Fest, Schnitterfest, Lammas das Ende Juli oder Anfang August zelebriert wird – ein Fest des ersten Erntedanks.

Im Juli genießen wir die Wärme, fahren in den Urlaub. Reisen ist natürlich das Mittel der Wahl, um dich mit anderen, ihren Sitten und Bräuchen zu verbinden.



Du kannst nicht nur durch die Welt reisen, der Juli ist auch ein guter Monat für Geistiges Reisen (Trancereise) ► siehe auch unten bei „Rituale im Juli“.

Spirituelle Bedeutung und energetische Qualität des Julis

Dein inneres Wachstum war in den letzten Monaten sehr wichtig. Im Juni hast du deine Fühler nach außen gestreckt, du hast angefangen, deinen Platz als Individuum in der Gemeinschaft zu finden.

Der Monat Juli kann als Startpunkt gesehen werden, deine Selbstwirksamkeit im Kontext mit dem großen und ganzen zu sehen. Was heißt das? Deine Lebensaufgabe und der große Sinn im Leben: **zu leben**, d.h. zu wachsen und zu gestalten. Du bist ein Individuum, bist jedoch auch ein Teil einer Gemeinschaft, so dass dein Wachstum immer im Zusammenhang mit dieser steht und idealerweise im Einklang mit ihr ist. Alles hängt zusammen und wir stehen dauernd im Austausch mit allen Menschen.

Das Schönste daran sich für Neues zu öffnen, ist, dass du als Schöpferin deines Lebens auch die Schöpferin einer anderen Welt bist. Indem du deine Energien nach außen wirken lässt, gestaltest du das Leben anderer mit deinem äußeren Wachstum.

Du **verwirklichst** dich also im Außen und hinterlässt deine Fußstapfen in der Welt, allein schon durch dein Sein.



💡 Impuls: Achte bitte weiterhin auf Selbstfürsorge! Sei achtsam mit dir. Vor allem als Frau sollte dein Leitspruch sein:

(Nur) Wenn es mir gut geht, kann es allen gut gehen.

Die weibliche Kraft – Yin im Juli

Der Juli verkörpert weibliche Schaffenskraft in ihrer aktiven, strahlenden Form. Während wir im Frühjahr noch träumten, planten und vorbereiteten, fordert uns der Juli dazu auf, ins Tun zu kommen.

Besonders in den verschiedenen Phasen der Wechseljahre kann der Juli eine Erinnerung daran sein, dass wir nicht weniger, sondern anders werden.

In der **Prämenopause**, wenn der Zyklus noch regelmäßig ist, sich aber erste Veränderungen zeigen, unterstützt der Juli dich dabei, bewusst in deine Kraft zu treten. Tipp: Nutze die Fülle des Sommers, um deine Lebensvision zu überprüfen und mutige Schritte zu wagen – am besten draußen in der Natur, wo du dich mit deiner inneren Klarheit verbinden kannst.

In der **Perimenopause**, wo hormonelle Schwankungen emotional und körperlich fordernd sein können, lädt dich der Juli ein, durch Achtsamkeit und Verbindung Stabilität zu finden. Tipp: Suche dir bewusste Begegnungen mit anderen Frauen – zum Beispiel bei einem Frauenkreis oder Sommerpicknick. Austausch reguliert und nährt.



In der **Menopause**, dem Moment des Wandels und der Neugeburt, schenkt der Juli dir die Energie des Abschlusses und Neubeginns.

Tipp: Schreibe einen Brief an dich selbst – an die Frau, die du warst, und die, die du nun wirst. Verabschiede dich bewusst vom Alten und begrüße das Neue in dir.

In der **Postmenopause**, wenn sich vieles beruhigt hat, aber neue Lebensaufgaben rufen, ist der Juli ein kraftvoller Begleiter für aktive Gestaltung. Tipp: Erschaffe dir einen neuen Tagesrhythmus oder beginne ein kreatives Projekt, das dich mit deiner Lebensfreude verbindet.

Solarplexus-/Nabelchakra



Meiner Meinung nach passt das Nabelchakra als drittes Energiezentrum perfekt zu den Themen des Julis. Sein Name Manipura bedeutet Juwel des Nabels. Es steht für Selbstermächtigung, Selbstwert, die Sonne (Solarplexus = Sonnengeflecht) das innere Feuer, das uns antreibt und strahlen lässt.

Mehr Informationen wirst du demnächst im Blogbeitrag über das Solarplexuschakra finden.

Der Mars bewegt sich im Monat Juli durch die Zwillinge, was für eine eher kommunikative, schnelle Energie sorgt. Es ist ein guter Zeitpunkt, um Projekte zu vernetzen, Ideen zu teilen und auch mal etwas Neues auszuprobieren. Die Sonne steht bis zum 22. Juli im Krebs, danach wechselt sie in den Löwen – ein starker Wendepunkt, der vom Gefühl ins selbstbewusste Handeln führt.



Mondgeflüster im Juli

10. Juli Vollmond

Mitten im Sommer kommt wie jedes Jahr der Vollmond im Steinbock und bringt uns dazu, nach Innen zu schauen. Zudem fordert er uns auf, Verantwortung für unser Tun zu übernehmen und langfristig zu denken und zu planen.

Du kannst in der Zeit um den Julivollmond deine Gefühle gut wahrnehmen und regulieren, sie bleiben jedoch in deinem Herzen verborgen. Indem du heute meditierst oder eine geistige Reise machst, kannst du Antworten auf aktuelle Fragen finden.

Der Julivollmond ist der Mond der Liebe, Romantik und Sinnlichkeit. Als Honigmond bietet er die Möglichkeit, die Seele baumeln zu lassen und das Leben zu genießen.

24. Juli Neumond

Der Julineumond im Löwen lenkt deine Aufmerksamkeit auf deine Stärken und dein Selbstwertgefühl. Feier dich selbst, deine Stärken und dein Können! Dieser Neumond lädt uns ein, neue emotionale Grundlagen zu schaffen, unsere Wurzeln zu spüren, und zu klären, was uns wirklich nährt.

Das Sternzeichen im Monat Juli ist der Krebs. Fühlen statt funktionieren ist sein Motto. Jetzt öffnet sich ein Tor zu emotionaler Tiefe. Du kannst dich daran erinnern, wie heilsam es ist, dir und anderen nah zu sein und dein Herz zu öffnen. Nutze z.B. den Julivollmond am 10. Juli für einen romantischen Abend, für einen Abend mit deiner besten Freundin oder für einen Abend mit dir selbst, an dem du eins der untenstehenden Rituale machst. Der Rosenquarz ist jetzt ein guter Heil- und Ritualstein.



Astrologie im Juli

- ❖ Krebs 22.6. – 22.7. ~ Löwe 23.7. – 22.8.
- ❖ Beste Tage für die Liebe: 4.7., 6.7. und 7.7.
- ❖ Beste Tage für den Job: 18.7. und 24.7.
- ❖ Beste Tage für die Gesundheit: 23.7. und 24.7.

Besondere Tage im Monat Juli

❖ **Ulrichstag ~ 4. Juli**

Der Ulrichstag ist dem heiligen Ulrich gewidmet. Bauernregel: Wenn es heute donnert, fallen die Nüsse vom Baum, wenn es heute regnet, dann werden die Birnen wurmstichig.

❖ **Heilige Margarete ~ 20. Juli**

Margarete ist eine der ältesten Heiligen. Ihr Tag ist ein guter Lostag und eignet sich somit gut zum Orakeln.

❖ **Lughnasadh/Schnitterfest ~ (31. Juli auf 1. August)**

Beschreibe ich im August plus eigener ► [Blogbeitrag](#)

Christliche Feiertage im Monat Juli

❖ **Mariä Heimsuchung ~ 2. Juli**

Am Tag nach der Verkündigung besuchte Maria Elisabet. Auf ihrem Weg wurde sie von einem Gewitter überrascht und fand unter einem Haselnussstrauch Schutz. Zum Schutz vor Unwetter gibt es an diesem Tag deswegen den Brauch, Haselnusszweige an die Tür und die Fenster zu hängen.

❖ **Heilige Maria Magdalena ~ 22. Juli**

Eine Bauernregel sagt, dass es an diesem Tag gerne regnet, weil Maria Magdalena um ihren Mann trauerte und weinte.



Verbindung zu den Ruhnächten

Der Juli ist mit der siebten Ruhnacht – 31.12. 00.00 Uhr bis 23.59 Uhr – verbunden. In der Silvesternacht bereitest du dich auf das neue Jahr vor und verbindest dich mit der Vision des Neubeginns. Auf Insta [soulsilk.frau.geist.seele](https://www.instagram.com/soulsilk.frau.geist.seele) findest du Posts zu den einzelnen Ruhnächten.

Wichtiger Impuls

Fülle die **Rückblickseite** im Kalenderblatt des Freebies oder im Jahreskalender unbedingt aus. Zum einen, weil Reflektion und Achtsamkeit für eine neue, erfüllende Mindsight unentbehrlich sind. Zum anderen, weil du deine Erfahrungen und dein Journal aus den Ruhnächten dann mit deinen Erfahrungen in den jeweiligen Monaten vergleichen kannst.

Räuchern, Heilpflanzen, Heilsteine und Farben im Monat Juli

Die energetische Reinigung und Neuausrichtung des Julis und die Rituale im Juli kannst du durch bestimmte Räucherstoffe, Heilsteine und Farben unterstützen:



∞ Räucherstoffe:

- Rosmarin wirkt aktivierend und klärend – ideal für die Energie des Sommers.
- Kiefernharz trägt die Kraft uralter Bäume in sich, reinigt Räume energetisch und stärkt unsere Standhaftigkeit.

∞ Heilpflanzen/Kräuter:

- Arnika wirkt stärkend und heilend – sie hilft bei äußerlichen Beschwerden, aber symbolisch auch beim Verarbeiten innerer Wunden.
- Pfefferminze wirkt kühlend, erfrischend und klärend. Ihr Duft stärkt den Geist und hilft dir, bei dir selbst zu bleiben – auch wenn es im Außen turbulent ist.

∞ Heilsteine:

- Citrin stärkt dein Selbstvertrauen, fördert deine Schaffenskraft und bringt Sonne in deine Gedanken.
- Karneol steht für Lebensfreude, Mut und Kreativität – und verbindet dich mit deinem inneren Feuer.

∞ Farben:

- Leuchtendes Sonnengelb – es erinnert dich an das Licht, das in dir und um dich leuchtet.

Diese Farbe kannst du in der Kleidung, bei Kerzen oder Dekorationen integrieren, um die energetische Qualität des Monats zu unterstreichen. Gelb ist auch die Farbe des Solarplexuschakras.

Rituale für den Monat Juli

☉ Öffne dich für Neues

Reise an unbekannte Orte oder mache etwas, was du noch nie gemacht hast.



Um dich für Neues zu öffnen, kannst du dich fragen, was du schon immer mal machen wolltest, was interessiert dich schon lange, welchen Ort wolltest du schon immer mal entdecken?

Die Zeitqualität ist ideal, ohne zu zögern neue Orte oder Plätze zu besuchen, neue Dinge zu tun. Indem du dich für Neues öffnest, öffnest du dich auch der Freiheit und Weite in dir, es erschließt sich ein neuer Horizont.

Das interessante ist, du darfst das ganz ohne Anstrengung machen. Genieße die Sommerzeit, lass die Seele baumeln und gib der Quelle die Zeit, ihre Energie in dich und dein Schicksal strömen zu lassen und deinen Plänen Schwung zu geben. Dann kannst du aktiv gestalten und Schöpferin sein – mit Leichtigkeit und Muse.

„Das Leben ist kein Problem, das es zu lösen, sondern eine Wirklichkeit, die es zu erfahren gilt.“ Buddha

„Nicht weil die Dinge Schwierig sind, wagen wir sie nicht, sondern weil wir sie nicht wagen, sind sie schwierig.“ Seneca

„Frauen sind die Architekten der Gesellschaft.“ Cher

🌀 *Geistiges Reisen - Trancereise*

Zur Vorbereitung machst du eine kleine Meditation, die für dich passt, und begib dich an deinen Kraftort. Gerne kannst du für beides meine Herzraum Meditation Lotusblüte (findest du bei Freebies), dort verbinde ich Atemmeditation mit dem Kraftort Lotusblüte in deinem Herzraum. Stoppe die Aufnahme aber bevor ich den Kraftort verlasse und du wieder die Augen öffnen sollst. Schau dich nun an deinem Kraftort um, du wirst irgendwo eine Treppe finden.

Gehe nun die Treppe hinunter, Schritt für Schritt, Stufe für Stufe, langsam. Es sind 10 Stufen. 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1.

Am Ende der Treppe findest du eine Tür. Schau sie dir genau an, streiche mit den Fingern über die Tür. Wenn du alle Einzelheiten genau wahrgenommen hast, öffne die Tür und gehe hindurch.



Du wirst nun eine Quelle oder ein Gewässer vor dir sehen, dort kannst du alle Probleme des Tages ablegen.

Vertraue nun, dass dein innerer Führer erscheint. Folge ihm, und solltest du ihn verlieren, rufe nach ihm.

Jetzt mache ich keine weiteren Vorgaben mehr, denn alles weitere entspringt deiner Seele. Lass dich einfach überraschen, was sich dir zeigen wird.

Ich wünsche dir eine wunderschöne Reise, sie wird jedes Mal anders sein, aber immer wohltuend, vielleicht sogar erleuchtend. Du wirst genau das bekommen, was du brauchst. Vertraue auf das Gute. Dein höheres Selbst will nur Gutes für dich.

Sollten Ängste in dir aufsteigen, in dem du seltsame Sachen siehst oder dir etwas unheimlich erscheint, sind das die Ängste, die du im Tagesgeschehen beiseitegeschoben hast. Sag es deinem Führer, er wird dich beschützen.

Wenn du umkehren möchtest, sag einfach, dass du zu deinem Ausgangspunkt zurückwillst. Gehe den gleichen Weg zurück, schließe alle Türen, die du geöffnet hast, lasse am Ausgangspunkt alles zurück, was du unterwegs erhalten hast. Bedanke und verabschiede dich von deinem inneren Führer. Gehe durch die Tür und steige die Treppe wieder langsam hoch. Jetzt befindest du dich wieder in deinem Herzraum und du kannst das Audio weiterlaufen lassen, um wieder in Hier und Jetzt anzukommen.

DIYs für den Sommermonat Juli

☉ DIY Sommeramulette aus lufttrocknendem Ton

Gestalte kleine Amulette oder Talismane mit Sonnenzeichen, Spiralen oder Blumenmustern. Lass sie an der Sonne trocknen und verwende sie als Kraftobjekte.

☉ Blumenaltar oder Sommerstrauß

Sammele gelbe Blüten, Kräuter und Pflanzen, arrangiere sie zu einem Strauß oder Altar. Jeder Bestandteil steht für einen Aspekt deiner Schöpferkraft. Segne ihn mit einem Wunsch.



Der Juli auf einen Blick

Symbol	Thema	Im Monat Juli
	Farbe	Gelb
	Chakra	Nabelchakra
	Heilpflanze	Arnika, Pfefferminze
	Räucherstoff	Rosmarin, Kiefernharz
	Heilstein	Karneol, Citrin
	Mond	10.7. Vollmond, 24.7. Neumond
	Sternzeichen	Krebs → Löwe

Schlußworte

Der Juli ist eine Einladung, dein inneres Licht nach außen zu bringen. Es ist die Zeit, sichtbar zu werden, dich zu verbinden und dein Leben bewusst zu gestalten. Du bist Teil eines großen Ganzen – mit deiner ganz eigenen Kraft und Geschichte. Wenn du in dieser Sommerzeit deinem Herzen folgst und mutig deinen Weg gehst, kannst du Großes bewegen. Öffne dich für die Fülle, die der Sommer dir schenkt. Du bist bereit. Jetzt ist deine Zeit.

 *Du bist die beste und ich bin bei dir!*

Deine Silke