



# *Moon Mastery*

DEIN WEG ZUR MONDSCHWESTER

EINBLICK



gezeichnet von Merlinda Demaku



Es war einmal ein Mädchen. Eines Tages, sie war gerade mit ihrer Großmutter im Urlaub, verschwand das Mädchen mitten in der Nacht aus dem Hotelzimmer.

Die Großmutter konnte sie nicht mehr finden und entdeckte sie nach langer Suche endlich auf dem Balkon.



Es war eine wunderschöne, strahlende Vollmondnacht  
und das Mädchen hatte sich schlafwandelnd nach draußen gesetzt.

Wie hypnotisiert starrte sie auf den in voller Pracht stehenden  
Mond.

Dessen gesamte Erscheinung spiegelte sich im dunklen See wider.

Und Himmel und Erde schienen miteinander zu verschmelzen.

Das Mädchen war vollkommen ruhig, zufrieden und  
ihr ganzes Sein war erfüllt  
von einem magischen Strahlen.



Ein besonderer Frieden ging von ihr aus und sie war eins mit dem See, dem Mond und dem Nachthimmel.

Ein Moment der vollkommenen Ruhe, als würde die Zeit still stehen.

Gleichzeitig war eine knisternde Lebendigkeit wahrzunehmen.

Eine Lebendigkeit,

die sich in Präsenz ausdrückt,

in Ausstrahlung und in purer Lebenskraft.



Warum ich dir das so genau erzählen kann?

Weil ich dieses Mädchen war.

Und ich trage diesen Moment wie einen ganz besonderen Schatz in meinem Herzen. Ich kann ihn immer wieder aufleben lassen. In diese einzigartige Frequenz eintauchen und mich in der Kraft dieses Augenblickes baden.

Dieser Moment hat etwas Bedeutendes in mir re-aktiviert, meine tiefe Anbindung an Himmel und Erde.

Meine Verbindung zur Mondkraft und meine Liebe zu Planet Erde.



Und nun möchte ich dich gerne in diese Frequenz einladen, in diese besondere Kraft begleiten. Um für dich spürbar zu machen, was Mondkraft wirklich bedeutet und wie du in wahre Verbindung mit ihr treten kannst.

Denn die Mondkraft ist eine Kraft, die immer und überall an deiner Seite steht. Zu der du stets Zugang hast. Und die dir immer ein offenes Ohr schenkt. Manchmal wird sie dich an deine Grenzen bringen.



Dir Dinge spiegeln, die du vielleicht nicht sehen möchtest.

Aber du kannst dich stets klar an ihr orientieren.

Sie bringt dir Aufrichtung und Ausrichtung.

Wie eine Schwester, die dir liebend zur Seite steht.



Weißt du, wir Frauen stehen seit jeher in tiefster Verbindung mit dem Nachthimmel. Wir tragen das Wissen um die Nacht in jeder Zelle unseres Körpers. Ein Wissen, das weit über den Verstand hinaus geht. Ein Wissen, das tief mit unserem Ursprung verbunden ist. Ein Wissen, das zutiefst mit unseren Herzen verbunden ist.

Du spürst vielleicht schon länger, dass dieses ur-alte Wissen in dir danach drängt, wieder ans Tageslicht zu kommen. Wieder gelebt zu werden. Verkörpert zu werden. Diese ur-alte Weisheit des Mondes, die so tief in dir verankert ist. Sie möchte wieder durch dich fließen. Durch dich wirken.





Denn unsere Körper sind Natur. Und Natur bedeutet immer zyklisches Voranschreiten. Nichts in der Natur ist statisch und linear. Alles bewegt sich in immer wiederkehrenden Abläufen. Beständig transformierend. Vergehend und entstehend.

Wir Menschen, insbesondere wir Frauen, haben dieses intuitive Wissen um die stetig wiederkehrenden Kreisläufe des kosmischen Gleichgewichts in unseren Zellen angelegt.

Ein Ur-Wissen um die Zyklen der Natur, die Bewegungen der Sterne, den Stand des Mondes. Dieses Wissen ist tief in uns verborgen und wartet nur darauf, wieder entdeckt zu werden.



Sprechen wir von den Zyklen der Natur und vom kosmischen Gleichgewicht, so geht dies nur in Verbindung mit der Mondkraft.

Diese unendlich große Kraft, die die Erde stabilisiert.

Diese unendlich große Kraft, die Ozeane bewegt.

## **Die Mondkraft, das ur-weibliche Prinzip.**





**DIE MONDKRAFT  
IN IHREN  
UNTERSCHIEDLICHEN PHASEN**



## VOLLMOND



In der Phase des Vollmonds strömt das magnetische Licht des Mondes in seiner vollen Kraft in den Körper und erfüllt jede Zelle. Sich diesem Licht hinzugeben und zu öffnen ermöglicht einen direkten Kontakt zu deinem übersinnlichem Wissen. Denn dieses ist in deinen Körperzellen abgespeichert und sie tanzen einen Freudentanz, wenn du dich wieder für diese Erinnerung öffnest. Die Frequenz des Vollmondes ermöglicht dir auf eine ganz besondere Art und Weise Heilung auf allen Ebenen.

Wenn du dir erlaubst, dich dieser Phase hinzugeben und sie voll und ganz zu genießen, so wirst du eine Öffnung auf tiefster Ebene erfahren.

Du wirst erleben, was es wirklich bedeutet,  
eins mit dem Universum zu sein. Denn die  
Kraft des vollen Mondes hilft dir  
dabei, alle Vorstellungen von Trennung  
aufzulösen.



Das Licht des Vollmondes hat eine wunderbar reinigende und klärende Wirkung. Es ist schimmernd und hat eine aktivierende Wirkung auf die Zellmembran. Es verändert die Schwingung in deinem Körper, sodass wir aufnahmefähiger werden, empfänglicher, fluider.

Wir öffnen durch das Licht des Vollmondes unseren Kanal der Kommunikation.

Du erkennst leichter, was deine Wahrheit ist und fühlst dich unterstützt dabei, diese auszusprechen.

Du wirst kongruenter mit deinem Inneren und verleihst diesem selbstbewusst im Außen Ausdruck.



# KÖRPER-EMPFINDEN

WIE NIMMST DU DAS LICHT DES VOLLEN MONDES WAHR?

WIE IST DEINE GANZ BESONDERE ART UND WEISE, FREQUENZEN ZU EMPFANGEN?

WIE FÜHLT SICH DIESES LICHT IN DEINEM KÖRPER AN? BESCHREIBE ES GANZ PRÄZISE UND GENAU, DENN DAMIT ÖFFNEST DU DEINE SINNE UND STELLST DEINEN KÖRPER AUF EMPFANGEN EIN.

# KÖRPER-EMPFINDEN

WIE GENAU NIMMST DU DIE INTENSITÄT DES VOLLEN MONDES IN DEINEM KÖRPER WAHR? WIE FÜHLT SICH INTENSITÄT FÜR DICH AN UND WIE KANNST DU MIT IHR UMGEHEN?

WO IN DEINEM KÖRPER SPÜRST DU DEN VOLLEN MOND BESONDERS INTENSIV? SIND ES KÖRPERREGIONEN ODER ORGANE?



## ABNEHMENDER MOND



In der Phase des abnehmenden Mondes geschieht eine automatische Reinigung in deinem Körper. Deine Zellen, aber auch dein emotionaler Körper geben Aufgestautes, emotional Unverdautes und Belastendes frei. Diese transformierende Kraft hilft dir dabei, hinderliche Verhaltensmuster zu erkennen und in Veränderung zu bringen. Sie unterstützt dich dabei, Ballast abzuwerfen und dich bewusst dem Prozess des Frei-gehens zu öffnen.

Dieser natürliche Verlauf des stetigen Wandels und der Erneuerung dient deiner Ent-Wicklung auf allen Ebenen. Es geht weit darüber hinaus, was du vom Verstand her begreifen kannst, denn die Kraft des abnehmenden Mondes unterstützt nicht nur deine Psycho sondern wahrhaftig auf körperlicher Ebene deine Regeneration. Deine Zellen reagieren in ihrem Kern auf die magnetische Kraft des Mondes, sie erleben Ebbe und Flut.

Vielleicht verändert sich also auch, wie du den Mond bisher in deinem Körper wahrnehmen und erfühlen konntest.





# KÖRPER-EMPFINDEN

HAST DU NUN EHER DAS BEDÜRFNIS NACH RUHE ODER DOCH LIEBER AKTIVITÄT?

WIE KOMMUNIZIERST DU IN DIESER PHASE MIT ANDEREN PERSONEN? VERÄNDERT SICH DEINE AUSDRUCKSFORM? WIE ZEIGT SICH DEIN AUFTRETEN IN ZWISCHENMENSCHLICHEN BEZIEHUNGEN?

# KÖRPER-EMPFINDEN

WO KANNST DU DIE MONDKRAFT IN DIESER PHASE IN DEINEM KÖRPER ORTEN?  
WIE FÜHLT SIE SICH FÜR DICH AN?

WIE LEICHT FÄLLT ES DIR IN DIESER ZEIT, DEINE HELLSINNE EINZUSETZEN?



## NEUMOND



In der Phase des Neumondes ist Aufbruch angesagt. Vielleicht brechen auch bestimmte Themen und Blockaden noch einmal auf. Du kannst den Neumond wie eine Art Null-Punkt ansehen und dein gesamtes System in dieser Phase resetten. Damit du dann neu-geboren daraus hervorgehen kannst. Das bedarf natürlich deiner inneren Bereitschaft, dich wirklich zu häuten und Altes freizugeben. Alles ist erlaubt, darf gefühlt und gelebt werden

Die magnetische Kraft des Mondes wird wieder verstärkt und deine körperliche Reaktion darauf wieder gesteigert. Du bist vielleicht eher bereit, in die Tat zu schreiten und Dinge in Umsetzung zu bringen. Auch das Freigeben von alten Verhaltensmustern und Blockaden, das Durchgehen durch alten Schmerz und ungeheilte Wunden ist ein aktiver Prozess, bei dem es wirklich um das Tun geht.



Du kannst in dieser Phase besonders gut in das Feld der Dunkelheit eintauchen. Ein Feld, das noch immer sehr wenig Beachtung bekommt und sehr viel Bewertung erfährt.

Wenn du dich auf  
die Schönheit,  
die Geborgenheit,  
den Halt der Dunkelheit  
einlässt, wirst du merken welch ein Geschenk sie für dich ist

Die Dunkelheit des Neumondes schwingt in deinem Körper anders als das deutlich sichtbare Licht des Vollmondes. Doch beide sind absolut gleichwertig in ihrer Kraft, Intensität und Wirkkraft. Lass dich bewusst auf die Unterschiede ein und erlaube dir, die Mondkraft in all ihren Facetten zu erleben.



# KÖRPER-EMPFINDEN

WELCHE GEDANKEN DENKST DU IN DIESER PHASE?

WIE UND WO GENAU KANNST DU DEN MOND JETZT IN DEINEM KÖRPER FÜHLEN?  
WELCHE KÖRPERREGIONEN SIND BESONDERS PRÄSENT?

# KÖRPER-EMPFINDEN

WELCHE ÄNGSTE UND UNSICHERHEITEN TAUCHEN AUF? WIE GEHST DU IN DIESER PHASE MIT ANDEREN MENSCHEN UM?

WAS FÄLLT DIR BESONDERS LEICHT? WIE STEHT ES IN DIESER ZEIT UM DEINE KONZENTRATION?



## ZUNEHMENDER MOND



In der Phase des zunehmenden Mondes möchte sich dein Körper, dein Geist, dein ganzes Wesen ausdehnen. Die Anziehungskraft des Mondes wird sicher auch für dich noch deutlicher spürbar.

Erlaube dir, das magnetische Strömen des Mondes in jeder Zelle deines Körpers zu fühlen. Es ist eine Urkraft. Vielleicht macht sie dir noch Angst. Doch wenn du dir erlaubst, dich in der Phase des zunehmenden Mondes dieser Kraft zu öffnen, dann kannst du in weiterer Folge die Kraft des vollen Mondes ganz und gar genießen. Damit erlaubst du der Magie dieser Urkraft wieder vollkommen in dein System zu sinken. Du setzt Kreativität und Fantasie frei.



Du hast plötzlich Raum um zu visionieren, dich zu öffnen und mit deinen Ideen zu verschmelzen.

Du schöpfst in dieser Phase intensiv aus dem Universum und bist in tiefem Kontakt mit dem All-Wissen.

Hier werden deine Ideen geboren, hier schöpfst du aus dem Vollen.

Denk an die Gezeiten, an die Kraft der Meere. Wie tief stehst du mit ihnen in Verbindung? Öffne dich in dieser Phase ganz bewusst, mutig und voller Vertrauen für die Mondkraft in ihrer Gesamtheit. Erlaube dir zu spüren was es bedeutet mit einer Kraft verbunden zu sein, die sogar ganze Ozeane bewegen kann. Und erlaube dir, all das auch in deinem Körper zu empfinden.





# KÖRPER-EMPFINDEN

WIE GENAU FÜHLT SICH DIE ANZIEHUNGSKRAFT DES MONDES JETZT IN DEINEM KÖRPER AN? WIE REAGIERT DEIN KÖRPER AUF GEDANKEN, IMPULSE, IDEEN?

WELCHE HERZENSWÜNSCHE KOMMEN IN DEIN FELD? WAS WILL WIRKLICH DURCH DICH GELEBT WERDEN?

# KÖRPER-EMPFINDEN

WIE GEHST DU IN DIESER PHASE IN DEN KONTAKT MIT ANDEREN MENSCHEN?

WIE DRÜCKST DU DICH NUN AUS?



# DEIN WEG ZUR MONDSCHWESTER

Als Frau stehst du immer und zu jeder Zeit in tiefer Verbindung mit der Mondkraft. Sie schenkt dir Orientierung und Halt in Deinem Tagesablauf. Nutze die Reflexionsfragen von Moon Mastery, um über einige Zyklen hinweg tiefer in die Mondkraft einzutauchen.

So wirst du das Geschenk dieser ur-weibliche Kraft Monat für Monat immer intensiver empfangen können.

Du wirst ein tieferes Verständnis für die Zyklen der Natur entwickeln und auch im Jahreskreis neuen Halt finden.

Du wirst merken, dass dir die Fragen eine Stütze bieten und dir dabei helfen, deinen Körper für diese besondere Kraft zu öffnen.

# DEIN WEG ZUR MONDSCHWESTER

Die Mondkraft ermöglicht dir Hingabe, Annahme, Transformation. Sie wirkt nährend, reinigend, auffüllend. Deine Hellsinne werden aktiviert. Und deine Anbindung an das kosmische Wissen wird verstärkt.

Die Mondkraft ermöglicht dir den gesamten Zyklus des Seins zu erkennen, denn du wirst dich nicht mehr getrennt vom Kosmos erleben. Dadurch bekommst du hier auf der Erde mehr Handlungsspielraum und kannst damit beginnen, dein Leben wirklich aus einem tiefen Verstehen heraus zu gestalten.

Denn die Kraft der Frauen ist eine stabile Größe im kosmischen Gleichgewicht und sie möchte durch dich gelebt werden.

*Hier kannst du mit mir  
weitergehen!*



# ÜBER MICH

Schon als Kind war da diese  
Gewissheit:

Da ist mehr.

Mehr als wir sehen können.  
Mehr als wir hören können.  
Mehr als nur dieses eine Leben  
hier auf der Erde.



Eine unsichtbare Sphäre, die ich  
dennoch sehen, fühlen und berühren konnte.  
Sprachen, die ich nicht gelernt hatte. Und doch fließend sprechen  
konnte.

Ein uraltes Lied, das ich klangvoll in meinem Inneren wahrnehmen  
konnte.  
Wie ein unsichtbarer Kompass, der mich nach jedem Umweg wieder zu  
mir selbst zurückführte.

Ich begann zu lauschen.  
Zu forschen.  
Mich zu erinnern.  
An das, was ich bin.  
An das, was wir alle sind.

Dem Ruf folgend, tauchte ich ein in andere Welten:

in die Weisheit der Pflanzen,  
die Magie der Rituale,  
das alte Wissen der Erde.

Ich wanderte durch feinstoffliche Räume, in denen Zeit sich auflöste.  
Lernte, zwischen den Welten zu tanzen,  
mit Energien zu weben  
und durch die Schleier der Zeit zu blicken.

Heute weiß ich:

Ich bin nicht hier, um mich anzupassen.  
Ich bin hier, um Welten zu öffnen.  
In mir. Und in dir.



Damit du dich wieder erinnerst, dass du mehr bist, als du jemals zu glauben gewagt hast.  
Dass du untrennbar verbunden bist.  
Mit dem Kosmos, mit der Erde, mit deiner Seele.  
Dass in deinem Schmerz eine Botschaft liegt. Und dass Heilung möglich ist.  
Wenn du bereit bist, dich an dich selbst zu erinnern.

Mein Weg hat mich zu einer Frau gemacht,  
die in vielen Welten zu Hause  
und dennoch mit beiden Füßen tief in der Erde verankert ist.

Ich trage einen Schatz in mir.  
Geformt aus Erfahrungen, Wissen und Gaben,  
gesammelt über viele Leben hinweg.

Und ich bin hier, um diesen Schatz mit dir zu teilen.



# BLEIBEN WIR IN KONTAKT!



[www.alexis-ferstl.com](http://www.alexis-ferstl.com)



[@alexis\\_ferstl](https://www.instagram.com/alexis_ferstl)



[Alexis Ferstl](https://www.facebook.com/Alexis.Ferstl)



[info@alexis-ferstl.com](mailto:info@alexis-ferstl.com)



[GanzSein](#)





### Urheberrechtshinweis

© Copyright 2025 – Mag. Alexis Ferstl

Alle Inhalte dieses Workbooks, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Mag. Alexis Ferstl.