

Die Frauen liegen im Kreis. Mit dem Kopf in der Mitte

**Clary Sage -
Muskatellersalbei**

Der weibliche Schoßraum – Der Tempel der Schöpfung

Ich möchte dich heute in deinen Schoßraum führen, um diesen heiligen Raum zu reinigen und zu stärken. Dein weiblicher Schoß ist ein Ausdruck deiner weiblichen Kraft. Diese geführte Entspannung lässt dich einen bewussten und liebevollen Kontakt zu deiner Weiblichkeit aufnehmen. Meine ruhige Stimme begleitet dich auf deiner Reise. Wir schenken deinem inneren Raum heute deine ganze Aufmerksamkeit, um eine tiefe Verbundenheit zu spüren und eine neue tiefe Verbundenheit zu deinem Körper und zu den Menschen um dich herum aufzubauen. Du kannst deinen Körper als das wahrnehmen, was er ist. Ein Gefäß – ein Tempel, der sich nach deiner inneren Haltung formt und erlebt. Also lade ich dich nun ein deinem Körper liebevolle Wertschätzung und Zeit zu schenken.

Air oder Rosmarin

Beobachte deinen Atem wie er durch deinen Körper einströmt und wieder ausströmt. Du brauchst diesen Rhythmus nicht zu ändern. Lenke einfach nur deine Aufmerksamkeit und deine Beobachtung in den Atem hinein.

PAUSE

Nimm deinen Körper wahr. Wie fühlt er sich jetzt in diesem Moment an. Vielleicht nimmst du Verspannungen wahr oder du hast andere Gedanken, die dir durch den Kopf gehen. Aber auch hier darf alles sein, wie es jetzt ist.

Lenke deine Aufmerksamkeit zu deinen Steißbereich. In deinen unteren hinteren Rücken hinein. Spüre den guten Kontakt, den du. Mit deiner Unterlage hast. Schicke nun 3 ganz bewusste tiefe Atmezüge dort hinein. Stelle dir vor, wie du durch deinen unteren Lendenwirbel ein und ausatmest. 3 bewusst Atemzüge lang.

Patchouli

Du kannst spüren, wie jeder Bereich deines Körper schwerer, weicher und wärmer wird.

Mit jedem Ausatmen sinkst du tiefer in deine Unterlage.

Du kannst jetzt deine Muskeln in deinem unteren Rücken die Erlaubnis geben mehr und mehr loszulassen mit jedem bewussten Ausatmen. Dein Körper hat nun eine gute Verbindung zur Erde, die dich sicher trägt. Mit jedem Atemzug gehst du nun in deinen Beckenraum.

In den Raum zwischen deinen Beckenschalen. Und du atmest nun auch 3 tiefe Atemzüge in diesen Bereich hinein.

Wie zeigt sich dir dieser Raum. Wie ist deine innere Wahrnehmung dazu?
Wie fühlt sich dieser Raum jetzt gerade in dem Moment an?
Vielleicht bekommst du ein inneres Bild dazu oder ein Bild zeigt sich.
Wertschätze was kommt, ohne es zu hinterfragen oder zu bewerten.
Lege deine Hände auf deinen Schoßraum und stelle dir vor, wie sich deine
Haut darunter anfüllt. Spüre wie sich deine Haut um dein Becken herum
entspannt und wie ein Cocon schützen wärmt und hält.
Atme durch deine Hände hindurch in deinen Schoß hinein.
Beamte diesen heiligen Raum.
Richte deine innere Wahrnehmung jetzt auf deinen Venushügel. Nimm die
Weichheit und die Form wahr.
Atme in den Hügel der Venus hinein und hinaus.
3 bewusste Atemzüge lang.

Geranie

Dann löse dich jetzt von diesem Bild. Schenke nun deinen inneren
weiblichen Organen deine volle Aufmerksamkeit. Lasse nun Energie in
Form von bewusster Aufmerksamkeit zu deiner Gebärmutter fließen. Stelle
dir deine Gebärmutter wie eine geschlossene Blüte vor. Diese Blüte
beschützt und bewahrt alles was in ihr liegt. Atme jetzt sehr bewusst in
diese Blüte hinein.

Oberhalb der geschlossenen Blüte kannst du jetzt ein Pulsieren
wahrnehmen. Du folgst diesem Pulsieren auf die linke Seite deines
Beckenraums und du gehst mit deiner Aufmerksamkeit in deinen linken
Eierstock. Du atmest sehr bewusst in deinen linken Eierstock ein und aus.
Auch hier spielt es keine Rolle ob dieser Eierstock physisch vorhanden ist.
Nun lenkst du deine Energie auf die rechte Seite zu deinem rechten
Eierstock und spürst auch hier bewusst mit deinem Atem.

Ylang Ylang

Hier ist das heilige Ort - Das Leben entstehen lässt. Die Kammer der
Schöpfung. Die Kammer wo Leben entstehen kann.

Löse dich mit der Wahrnehmung von deinem Schoßraum.

Wandere nun mit deiner Energie zu deinem Kopf. Ganz genau zu deinem Scheitelpunkt – zum Kronenchakra.

Sandelholz

Dieses Chakra verbindet sich mit einer sehr zarten Silberschnur mit der Quelle des unbegrenzten Universums. In dieser unendlichen Weite und Weisheit dieser Quelle findest du die heilsame Energie der Mondgöttin. Die Mondgöttin verkörpert alle Aspekte der Weiblichkeit und der kraftvollen Energie des Mondes, die uns Frauen leitet. Sie steht für Wandlung und Bewegung. Sie hält und lässt los. Sie schützt und bewahrt. Sie nährt und empfängt. Der Rhythmus der Gezeiten ist der Rhythmus ihres Herzens. Sie schlägt im Takt mit Mutter Erde und sie fließt mit dem Wasser der Ozeane. Mit jedem deiner Atemzüge atmest du jetzt diese Energie über dein Kronenchakra ein und verteilst sie mit den Atemzügen in deinem Schoßraum. Atemzug um Atemzug. Und du kannst fühlen, wie sich dieser heilige Raum um deinen Schoß mit der silbrigen Energie des Mondes anfühlt. Mehr und mehr.

Jasmin

Eine Quelle aus heiligem und reinigendem Wasser erfüllt nun deinen gesamten Schoßraum. Dein Seelenkörper ist genau dort. Am Rand dieser Quelle innerhalb deines Tempels deines Schoßraums. Und mit deiner inneren Wahrnehmung kannst du zulassen, dass dein Seelenkörper Stück für Stück in diese Quelle hineingleitet. Das heilsame Licht und Wasser der Mondgöttin hält dich vollkommen in dieser Quelle. Dein gesamter Körper badet in ihrem reinigenden Licht. Jeder deiner Zellen nimmt die heilsame Energie der Mondgöttin in sich auf und regeneriert. Atemzug um Atemzug findet Heilung und Reinigung jetzt statt. Spüre in deinen Körper hinein. Lasse deine Seele in deinem Körper baden. Spüre deinen Schoßraum, diesen heiligen Raum, diesen Tempel. Genieße deine Weiblichkeit. Nimm dir jetzt alles, was du brauchst. Bade in dieser Fülle. Nimm dir ein paar Momente dieses Gefühl der Fülle und Heilung für dich zu genießen.

PAUSE

Mögest du Heilung erfahren.

Mögest du Dankbarkeit fühlen.

Mögest du die Kraft, die in dir steckt entdecken, Leben und mit voller Liebe weitergeben.

**AUFSITZEN mit dem Gesicht in die Mitte. Augen bleiben geschlossen.
Strecke deine Hände nun in die Mitte zu einer Schale.**

**Peace oder
Wispre**

1 Tropfen Peace oder Whisper in die Handflächen.

Hände auf den Unterleib legen.

Wir sind immer schon verbunden gewesen und werden es immer sein. Doch heute ist der Tag, an dem wir es bekräftigen. Wir sprechen es aus und nehmen diese Verbindung wahr.

All die Schönheit, die wir in uns tragen. All das Verborgene, was raus darf. All das, was wir in uns tragen, doch bisher kein Raum gefunden hat mit Liebe, Kraft und Sicherheit nach außen zu bringen.

Wir blühen auf. Wir erkennen unsere Kraft und unsere Fähigkeiten, die in uns geruht haben.

Intuition – dem Horchen auf die Stimme unseres Herzens und der Hingabe an unser Leben selbst.

Sinnlichkeit

Heilkraft

Schöpferkraft – Leben entstehen lassen – Und das Leben muss nicht mal ein menschliches Leben sein, sondern eine Idee, die geboren und umgesetzt wird.

Wir Frauen bringen Neues in die Welt mit unserer Sanftmut mit unserer unendlichen Liebe für uns und für andere.

Wir Frauen sind Trägerinnen dieser weiblichen Urkraft. Wir repräsentieren die Liebe des Göttlichen – Die Liebe in uns.

Lasst uns das fühlen. Nehmt euch ein paar Moment für euch. Löst die Hände und lasst sie zu eurem Herzen wandern. Und egal wie ihr sie auflegt – Es ist eure Entscheidung und Euer Fühlen! Und das ist intuitiv richtig.