

Menopause - Wechselzeit

Inspiration und Weisheit

Vorbereitung und Einstimmung für deine Reise in einen neuen Lebensabschnitt

Herzlich willkommen zu deiner Reise „Menopause – Kraftvolle Zeit des Wandels“
Ich freue mich sehr, dass du mit dabei bist.

Damit diese Sadhana Zeit Freude macht, habe ich für dich dieses kleine Handbuch mit liebevollen, weiblichen Tipps und Ritualen zusammengestellt. Sadhana bedeutet übrigens spirituelle Praxis, und in diesem Fall wirst du in den nächsten 6 Wochen tief in dein Inneres, deinen Körper und deine Seele reisen um Altes los zu lassen und das Neue in dir zu entdecken. Lass dich inspirieren!

Dein 'Menopause' - Tagebuch

Kauf dir ein wunderschönes kleines (oder auch großes) Büchlein, in das du dein Erleben, deine Erkenntnisse und Fragen auf dieser Reise schreibst. Vielleicht magst du die Deckseite ganz persönlich kreativ gestalten.

Leg es direkt neben dein Bett und bitte auch um Botschaften in deinen Träumen:

- **Notiere diese am besten sofort**, wenn du aufwachst und die Erinnerung und Gefühle noch frisch sind.
- Gib dem Traum aus dem Bauch heraus einen **Titel** (dieser muss keinerlei Sinn machen). Unser Unterbewusstsein arbeitet mit Bildern, Metaphern, Symbolen. Die Bedeutung der Träume wird sich dir zu gegebener Zeit erschließen.
- Es ist auch sehr hilfreich, Träume einfach zu **malen**: nicht unbedingt gegenständlich, sondern einfach gefühlsmäßig. Greife zu den Farben, die dich ansprechen und male einfach drauf los. Lass dich überraschen, was entsteht.

Du kannst auch die **Verbindung zu deinen weiblichen Ahnen einladen** und stärken – bitte sie, dich in deinen Träumen zu besuchen und zu inspirieren. Wenn du Erkenntnisse oder Botschaften von ihnen bekommst, schreib das am Besten auch gleich auf.

Wie gestalte ich meinen eigenen heiligen Raum?

Dein eigener heiliger Raum bedeutet, dass du damit deine Seele, deine Intention, deine Herzenswünsche sichtbar machst und ihnen Raum gibst. Es bedeutet auch, einen einladenden, empfänglichen Raum dafür kreieren, dass Botschaften und neue Impulse oder Nachrichten empfangen werden können.



- Gestalte dir einen **Altar (Kraftplatz)**
- Kaufe eine **Kerze** in der Farbe deiner Wahl
- Besorge **Blumen** deiner Wahl
- Verwende **Räucherwerk** oder eine Aroma-Duflampe
- Lass dich von Symbolen (**Kraftgegenständen**) finden
- Leg ein Bild dazu, das dein neues Frau-Sein ausdrückt oder ziehe Karten aus Kartendecks
- Schau, dass du es **warm** und kuschlig hast zum nach ruhen nach den Praktiken (Decke und Kissen)
- Achte darauf, dass du **ungestört** bist (Telefon/Handy aus, informiere Familienmitglieder)
- Finde deine **Intention** und sprich ein **Gebet**

Das alles ist eine Einladung - etwas, was **Magie und Freude** für die Zeremonien und deine tägliche Ausrichtung bringen kann. Wenn du wenig oder keine Zeit hast, dann kannst du das sehr einfach halten.

Du kannst auch die **4 Elemente** oder Himmelsrichtungen in deinen Altar mit einbeziehen:

- eine Schüssel mit Wasser fürs Wasserelement
- einen Kristall oder eine Schüssel mit Erde fürs Erdelement
- eine Kerze fürs Feuelement
- Räucherwerk oder Federn fürs Luftelement

Es ist eine schöne Idee, deinen **Altar immer wieder anzupassen** an das jeweilige Thema, das unsere Reise gerade durchläuft. Lass dich überraschen, wie dein eigenes Erleben ihn gestalten mag. Erlaube dir, kreativ zu sein!

Was ist eine energetische Aktivierung?

Eine energetische Aktivierung ist eine **Energieübertragung**. Ich verbinde uns mit der kosmischen Quelle allen Seins und bitte darum, dass das Höchste Beste und die tiefste Heilung für dich und uns alle geschieht. Dann leite ich diese Energien an dich weiter.

Manchmal kann es sein, dass du während der Aktivierung Visionen hast, Botschaften erhältst, Erkenntnisse bekommst – manchmal passiert scheinbar gar nichts, du fühlst oder spürst nichts Besonderes oder schläfst sogar ein. Vertraue darauf, dass die Aktivierung trotzdem stattgefunden hat und sich auf göttliche Weise in ihrem eigenen Rhythmus

entfalten wird.

Ablauf der Zeremonien mit energetischer Aktivierung:

- Du hörst die jeweilige Audio Reise an
- Im Anschluss bleibst du noch eine halbe Stunde liegen, öffnest dich und erlaubst dir, die energetische Aktivierung zu empfangen
- Danach trink und iss eine Kleinigkeit oder geh kurz raus in die Natur, um dich zu erden

Stärke deine Verbindung mit der Erde

Die Erde schwingt in der Schuman Frequenz (7.8 hz). Diese Frequenz ist die Schwingung des Lebens und der Liebe. Unser physischer Körper, unser Gehirn und auch unser Schoßraum ist in Resonanz mit diesem harmonischen Summen, dem kollektiven Herzschlag der Menschheit. Es ist wichtig, dass wir unseren Schoßraum mit dieser Frequenz wiederverbinden.

- Lass jeden Morgen nach dem Aufwachen deine **Wurzeln** aus deinem Körper in die Erde hineinwachsen und verbinde dich mit dem Schoß von Mutter Erde
- Sei viel in der **Natur**
- Leg dich mit dem **Bauch auf die Erde** und atme sie in dich hinein
- **Umarme einen Baum**
- **Geh spazieren**
- Hege und pflege deinen eigenen **Garten**
- Geh soviel wie möglich **barfuß**
- **Beobachte das Leben**, nimm es wahr ohne den Druck, produktiv sein zu müssen. Lausche dem Gesang der Erde.



Heilsames Weibliches Wissen

☿ Kristalle – deine Verbündeten

Wenn Kristalle dich ansprechen, dann erlaube ihnen, dich intuitiv zu führen und lass dich von ihnen anziehen. Kristalle sind entstanden, als die Erde geformt wurde und waren Millionen von Jahren im Schoß von Mutter Erde. Sie helfen dir, eine tiefe Verbindung zur Erde und zum Puls des Lebens aufrechtzuerhalten und unterstützen dich dabei, dich wieder an verloren gegangenes Wissen zu erinnern.

⌘ Ätherische Essenzen – für die Sinne

Wenn du magst, kannst du naturreine (biologische) ätherische Essenzen benutzen, um dich auf deiner Reise in den Schoßraum unterstützen zu lassen. Düfte stimulieren oder beruhigen unmittelbar unser Fühl-Hirn (das limbische System) incl. der Amygdala (der Teil unseres Gehirns der unmittelbar mit emotionalen Antworten und Erinnerungen verbunden ist). Diese Essenzen können dir dabei helfen, mit der weiblichen, fühlenden Dimension in Verbindung zu kommen.

Achte bitte darauf, dass sie nicht in die Augen oder auf Schleimhäute geraten und mach vorher einen kleinen Hauttest, um sicherzustellen, dass du nicht allergisch reagierst. Benutze immer hochwertige, biologische Essenzen und Öle.

⌘ Blütenessenzen – die Frequenz des Heilig Weiblichen

Blumen inspirieren uns. Blüten betören und verzaubern uns mit ihrem Duft und ihrer Schönheit. Sie erinnern uns an die Schwingung des Heilig Weiblichen. Fülle, Magie und Schönheit sind so wichtig für unsere weibliche Seele! Wenn du dich mit Blütenessenzen verbindest, dann ist dies zutiefst heilsam für deinen Schoßraum und deine heilige Sexualität und verbindet beide wieder mit der göttlichen Erinnerung an ihre Schönheit, Kraft und Heiligkeit. Blütenessenzen verankern dich tiefer in den Mysterien und der Weisheit von Mutter Erde und ihrem Schoß.

Du kannst intuitiv die Essenz auswählen, die dich gerade am meisten stärkt. Wenn du magst, kannst du ein oder mehrere Blütenessenzen gleichzeitig wählen und dich von ihnen auf deiner Reise unterstützen lassen. Vertrau deiner inneren Führung und lass dich spielerisch deinen Weg finden!

⌘ Pflanzenwissen, Homöopathie und Naturheilkunde

Dazu erhältst du zu Beginn unserer Reise ein extra PDF. Wenn du eine persönliche Beratung und Behandlung mit mir möchtest, dann buche dein Extra-Paket mit dazu.

Noch ein Tip:

Auf dieser Reise hast du die Möglichkeit, alle alten Muster los zu lassen und einen Reset zu machen auf allen Ebenen. Deshalb erlaube dir jetzt, für die kommenden 6 Wochen alles erst mal loszulassen und nur zu den Dingen Ja zu sagen, die du wirklich möchtest. Schaffe Raum für dich und deinen Weg.

Eines der größten Geheimnisse ist, dass der weibliche Körper (vor allem der Schoß) und die Landschaft der weiblichen Seele zutiefst verwoben und verbunden ist mit dem Schicksal von Mutter Erde. So wie die Flüsse der Erde verschmutzt wurden und die Erde ausgebeutet wird, genauso wurde die weibliche Seele und der Körper der Frau entweiht. Und genauso, wie unsere Erde ächzt so ächzen wir Frauen gemeinsam.

Es ist Zeit, dass wir unsere Erde wieder als Mutter annehmen und uns vollkommen geliebt und willkommen fühlen. Es ist jetzt Zeit, dass wir wieder in unsere heiligen Körper zurückkehren und ihr Potenzial erwachen lassen.

Ich wünsche dir von Herzen ein kraftvolles Eintauchen in deine wahre Essenz, die unendliche Liebe die du bereits bist und ein Erwachen deines Frau Seins in allen Qualitäten.

Denn wenn es dir als Frau gut geht, geht es allen gut. Deinen Kindern, deinem Partner, und dem gagen Umfeld. Von diesem Ort aus können wir geben und empfangen und Fülle und Liebe erschaffen.

Von Herz zu Herz Alexandra

