



Inspirationen

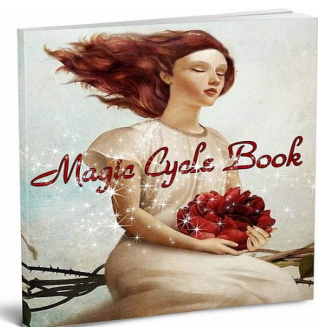
Alte Weisheiten und magisches Wissen für deine Vorbereitung und Einstimmung

Herzlich Willkommen zu unserer Feminine Leadership Jahresgruppe im Roten Zelt „Awakening the Living Goddess“. Wir freuen uns sehr, dass du dich auf die Reise machst und das Fundament für das Erblühen deiner Kraft als Frau legst.

Damit diese Reise in die weibliche Dimension Freude macht, haben wir für dich dieses kleine Handbuch mit liebevollen, weiblichen Tipps und Ritualen zusammengestellt. Lass dich inspirieren!

Die Bedeutung der Mondin - Dein Magic Cycle Book

Unser weibliches Wesen ist zyklisch. Beginne damit, dich mit deinem zyklischen Frau Sein zu beschäftigen (auch wenn du bereits in der Menopause bist). Schreibe auf, wie du dich in den verschiedenen Mondphasen fühlst (und wenn du noch



menstruierst, in welcher Zyklusphase du gerade bist).

Lass dich von unserem Magic Cycle Book inspirieren. Falls du es noch nicht hast, kannst du es hier herunterladen: <https://www.dasrotezelt.de/free-shop/magic-cycle-book/>

Dein 'Living Goddess' - Tagebuch

Kauf dir ein wunderschönes kleines (oder auch großes) Büchlein, in das du dein Erleben, deine Erkenntnisse und Fragen während dieser Zeit schreibst. Vielleicht magst du auch 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 einen heiligen Raum?

Einen heiligen Raum erschaffen bedeutet, einen einladenden, empfänglichen Raum dafür kreieren, dass kosmische Energien empfangen werden können. Hier sind einige Anregungen – du bist jedoch völlig frei, das auf deine ganz persönliche Weise zu tun:

- Gestalte dir einen **Altar (Kraftplatz)**
- Kaufe eine **Kerze** in der Farbe deiner Wahl



- Besorge **Blumen** deiner Wahl
- Verwende **Räucherwerk** oder eine Aroma-Duftlampe
- Lass dich von Symbolen (**Kraftgegenständen**) finden
- Schau, dass du es **warm** hast (Decke und Kissen)
- Achte darauf, dass du **ungestört** bist (Telefon/Handy aus, informiere Familienmitglieder)
- Finde deine **Intention** und sprich dein **Gebete**

Das alles ist eine Einladung – etwas, was **Magie und Freude** für die Zeremonien und Reisen und die tägliche Zeit mit dir selbst 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 die jeweilige Phase, die du in deiner Reise gerade durchläufst: Lass dich überraschen, was sich bei der Altargestaltung zeigt. Erlaube dir, kreativ zu sein!

Was ist eine Energieübertragung?

Eine Energieübertragung ist eine Energetische Aktivierung. Wir verbinden uns mit der kosmischen Quelle allen Seins und bitten darum, dass das Höchste Beste und die tiefste Heilung für dich geschieht. Dann öffnen wir uns und leiten diese Energien an dich weiter.

Manchmal kann es sein, dass du während einer Energieübertragung Visionen hast, Botschaften erhältst, Erkenntnisse bekommst – manchmal passiert scheinbar gar nichts, du fühlst oder spürst nichts Besonderes, gehst gedanklich die Einkaufsliste durch 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 Energieübertragung:

- Du hörst die jeweilige Audio-Reise an.
- Im Anschluss bleibst du noch eine halbe Stunde liegen, öffnest dich und erlaubst dir, die Energieübertragung 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 wieder verbinden.

- 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.

Du kannst energetisch wichtige Stellen damit salben, indem du einen Tropfen auf den Punkt zwischen den Augenbrauen (das 3. Auge) gibst, einen weiteren auf dein Herz und einen auf deinen Unterbauch unmittelbar über dem Schambein (das wir lieber Lustbein nennen) sowie auf andere Stellen, die dich rufen, z.B. Hand- und Fußflächen, Kehle, rückwärtiges Herz, Kreuzbein...

Du kannst auch ein paar Tropfen eines ätherischen Öls deiner Wahl mit einem neutralen Massageöl mischen und damit Bauch, Gesäß, den gesamten Beckenbereich sowie die Beine massieren.

✿ 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.

Vielleicht hast du auch Lust, eigene Blütenessenzen herzustellen!

✿ Räucherwerk – Stärkung deiner Visionen und Träume

Räuchern mit Blüten, Harzen und Kräutern unterstützt uns auf vielen Ebenen. Im Jahreskreis begleiten uns Räucherrituale schon immer. Räuchern hat reinigende, aber auch harmonisierende, öffnende und einladende Wirkung, je nachdem, welches Räucherwerk wir wählen.

Auch ein duftendes Räucherstäbchen kann sehr einladend für deine weibliche Essenz wirken, auf deinem Altar oder im Zimmer.

Bestelle dir Räuchermischungen, schau, was dich intuitiv für dieser Reise ruft oder tausche dich dazu in unserer FB Gruppe aus.

Bücherrideen

Bitte beachte: Die folgenden Bücher enthalten jeweils gute Anhaltspunkte – wir stehen jedoch nicht immer komplett hinter allen Inhalten.

- **Womb Awakening – Initiatory Wisdom from the Creatrix of all Life** (von Dr. Azra & Seren Bertrand, derzeit nur auf Englisch)
- **Zeit für Weiblichkeit** (von Diana Richardson)
- **Frauenkörper – Frauenweisheit** (von Christiane Northrup)
- **Vagina** (von Naomi Wolf)
- **Orgasmus – Bewegen und erregen** (von Jack Lee Rosenberg)
- **Die Wolfsfrau** (von Clarissa Pinkola Estes)
- **Roter Mond** (von Miranda Gray)
- **Tanz mit dem Mond** (von DeAnna Lam, übersetzt von Stefanie Miosga)
- **Natürlich und sicher – natürliche Familienplanung, sichere Empfängnisregelung** (Arbeitsgruppe nfp)
- als Ergänzung zu nfp (nicht alternativ):
Kosmobiologische Empfängnisplanung (von Bodo J. Baginski, Shalila Sharamon)
- **Das Rote Zelt** (von Anita Diamond)
- **Komm dir näher** (von Chameli Ardagh)

- **Tiger Feeling – das sinnliche Beckenbodentraining** (von Benita Cantieni)
- **Trauma-Heilung – Das Erwachen des Tigers** (von Peter A. Levine & Ann Frederick)
- **Trotz allem – Wege zur Selbstheilung für Frauen, die sexuelle Gewalt erfahren haben** (von Ellen Bass, Laura Davis)

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 – durch subtilen und offenen Missbrauch.

Das Schicksal unserer Welt lebt nun in den Körpern von Frauen. Und die Erde ruft uns Frauen, in unserem weiblichen Körpern zu erwachen! Schwester, es ist Zeit für dich, in die Heiligkeit deines Körpertempels einzutauchen.

Und auch wenn alle Wunden – persönliche und kollektive – dort gespeichert sind, so lebt auch in unseren Schößen die reine Lebenskraft, durch die wir alles zurück bringen können in ihre absolute Gesundheit und Heilung.

Wir wünschen dir von Herzen ein kraftvolles Eintauchen in deinen weiblichen Körper, deine Sinnlichkeit und ein heilsames Wiederverbinden mit deiner natürlichen, weiblichen Essenz und Kraft.

Denn wenn es uns als Frauen gut geht, wenn wir glücklich sind, uns in unserem Körper wohlfühlen und sexuell erfüllt sind, dann geht es allen gut!



Von Herz zu Herz,

Ulrike & Alexandra