



## Solar-Lunare Atmung (*Solar-Lunar Ovary Breathing*)



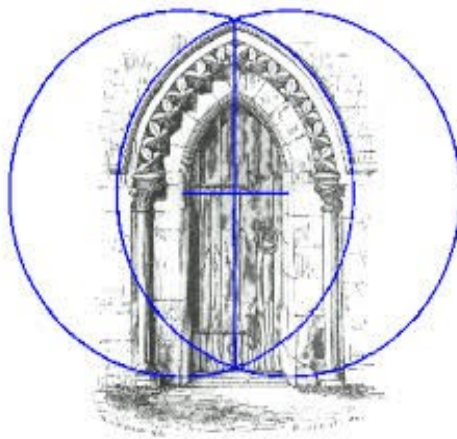
› Schließe deine Augen, lege deine Hände auf deinen Schoß und atme sanft in die samtige Dunkelheit hinein, die in dir lebt.

› Visualisiere ein pulsierendes, goldenes, solares Licht (Sonnenlicht) in deinem rechten Eierstock. Erlaube diesem Licht immer kräftiger zu strahlen. Fühle die reichhaltige Wärme, die dieses Licht schenkt.

› Visualisiere als nächstes pulsierendes, silberfarbiges lunares Licht (Mondlicht) in deinem linken Eierstock. Erlaube diesem Licht immer kräftiger zu strahlen. Fühle das schimmernde Leuchten, das dieses Licht bringt.

Das sind Tag und Nacht in dir...

› Visualisiere nun eine Vesica Piscis (ein uraltes Symbol für das Heilig Weibliche in deinem Schoßraum): Ein Kreis geht um den rechten und der andere um den linken Eierstock herum und in der Mitte deines Schoßraums entsteht durch die Überschneidung der beiden Kreise ein magisches Portal.



› Atme tief ein und mit dem Einatmen ziehe beide Lichter – das solare und das lunare – in das Portal in der Mitte, wo sie verschmelzen. Mit dem Ausatmen entlässt du beide Lichter wieder in den jeweiligen Eierstock.

› Atme so weiter – bring jeweils beide Lichter in die Mitte und visualisiere, wie sie in Heiliger Einheit verschmelzen. Dann erlaube ihnen zurück in den jeweiligen Eierstock zu sinken.

› Mach das für mindestens 3 Minuten oder gerne auch länger, wenn du magst.

**Diese Atemübung aktiviert und balanciert die Energiefelder deiner beiden Eierstöcke und erweckt ihre Göttliche Intelligenz.**

*Nutze die Kraft deines Atems und deiner Vorstellungskraft und erlaube der Magie in deinem Schoßraum sich zu entfalten!*

Schoßherz-Grüße,

*Ulrike & Alexandra*

P.S. Wir haben diese alchemistische Atemübung in unser 5 jährigen, schamanischen Womb Awakening Ausbildung bei der Fountain of Life Mystery School kennengelernt. Die deutsche Übersetzung stammt von Ulrike Remlein. Das Copyright liegt bei Fountain of Life. (Dr. Azra und Seren Bertrand)