



## Womanifestion Teil 2

### *Vollmond – die Kraft der Empfängnis und Kreativität*

Mit dem Vollmond erreichen wir die Mitte unseres Manifestationszyklus. Deine Manifestationsreise steht an ihrem Höhepunkt und erhält die größtmögliche Unterstützung in unserem weiblichen Zyklus.

Gib Zündstoff zu deinen Projekten! Gib ihnen den vollen Ausdruck und feiere dich und das Leben in dir! Der Vollmond war und ist immer ein guter Zeitpunkt, um zu **feiern**. Also genieße diesen Tag, genieße dich und das Leben, koch dir was Leckeres oder geh Essen, und bereite dich auf ein sinnliches, genussvolles Vollmondritual am Abend vor. Zelebriere **Dankbarkeit** für dich selbst, für das Leben und alles, was es dir schenkt und geschenkt hat.



Photos auf dieser Seite - by Marcela Macias

## Vollmondritual

~ am Vollmondabend zu einer Zeit deiner Wahl ~

Bereite deinen heiligen Raum, verehere dich mit Düften, Ölen oder einer Räuchermischung, sprich deine Gebete, Danke für dein Leben und alles, was du hast und bist, tauche ein in deine Intention und mach es dir bequem.

Höre das Audio „Vollmondsegnung“ und empfang im Anschluss für 20 Minuten den Segen des Vollmondes in deinem Schoß.



## Abnehmender Mond – die lunare Phase

Jetzt geht es darum, deine Vision los zu lassen, zu vertrauen, und dich für das Neue vor zu bereiten. Das ist wie in in einer Schwangerschaft. Wenn das Baby empfangen wurde, ist es Zeit, alles auf seine Ankunft vor zu bereiten. Die Umgebung, den Raum aber auch dich selbst und dein Inneres, so dass du dann, wenn es da ist, dich voll darauf einlassen kannst.

Es ist die Zeit nach innen zu gehen, dich dem Strom nach unten anzuvertrauen, dem Fluss des Wassers. Zeit für Dankbarkeit, aber auch für Loslassen, Platz zu schaffen, innerlich wie äußerlich, deinen Körper zu nähren, zu lieben, zu pflegen und deine Räume zu entrümpeln.



## Deine tägliche Praxis für die lunare Phase:

### Wie bisher bleiben:

#### 1. Meditation „Ströme des Lebens“ (Audio-Reise)

Die Meditation „Ströme des Lebens“ bringt die solaren (männlichen) und die lunaren (weiblichen) Anteile in dir in Balance.

#### 2. Mondwasser – Ritual

Das Mondwasser-Ritual schwingt dich auf die Zyklen der Mondin ein und bringt dich somit in Einklang mit den natürlichen Zyklen, die einen starken Einfluss auf dich haben – egal, ob du das willst oder nicht. Das Ritual wirkt sich beruhigend auf deinen emotionalen Zustand aus und stellt deine weibliche Zyklizität in einen größeren Zusammenhang.

### Zusätzliche Praxis zum abnehmenden Mond:

#### 1. Kultiviere Dankbarkeit

Höre Abends vor dem Einschlafen das Audio „Dankbarkeitsritual“

#### 2. Clean & Release – Aufräumen & Loslassen

Mach täglich einen kleinen Schritt und schau, was du heute aufräumen oder loslassen willst. Das kann sowohl inneres als auch äußeres Ausmisten sein. Z.B. aufräumen in deinen Räumen, etwas entrümpeln, weggeben, verschenken, in die Wertstoffsammelstelle bringen. Oder du entrümpelst deine FB Freundes Liste, dein E-Mail Postfach, deine Fotoalben, uralte Fotos am Handy löschen, etc. Kläre, was es mit deinen Freunden/Eltern/ Partner schon viel zu lange zu klären gibt mit einer klaren Aussprache oder kläre deinen inneren Raum. Überfordere dich nicht! Es genügen Kleinigkeiten von 5 Minuten.

#### 3. Self Care – Dich selbst nähren

Mache täglich eine kleine Self-Care Praxis, etwas, was dich und deinen Körper auftankt nährt und liebt. Es muss nichts Großes sein, wie eine 2 stündige Massage. Es können

kleine, feine Dinge sein wie z.B. eine Öl-Massage nach dem Duschen, eine Brust oder Bauch Massage, eine Spiegelübung, in der du dir sagst, wie wundervoll du bist oder ein genussvolles Kopfkraulen, ein mit besonders viel Liebe zubereitetes Lieblingsabendessen.

Schreibe dir auch einmal in dieser Zeit selbst einen Liebesbrief. Lies dir diesen dann selbst laut vor.

Sei mit allem kreativ und geh mit deinen eigenen Ideen, die sich gut und nährend für dich anfühlen. Dies sind nur Ideen von uns. Teile deine eigenen kleinen Self Care Rituale in unserer Roten Zelt Facebook-Gruppe und lass dich inspirieren!



*Wir wünschen dir  
eine kraftvoll-inspirierte  
Womanifestions - Reise!*

Von Herz zu Herz,

*Ulrike & Alexandra*