



Reise in die weibliche Dimension

„Das weibliche Basislager“

Wisdom Spirale 1 – 21. Juni – 20. Juli

Herzlich Willkommen in der weiblichen Dimension ~

im Reich deines Unterbewusstseins, deines Körpers, deiner Träume, des inneren Wissens, der Weisheit, der Seele, des Herzens und der Verbindung mit vielen anderen Welten und Dimensionen.

Unsere gemeinsame Reise führt dich in die weibliche Dimension, in den Bereich des Eisbergs, der unter Wasser liegt und von dort aus unser Leben bestimmt. In den Bereich, in dem unser gesamtes Potenzial gespeichert ist und auf Abruf wartet. Aber es liegen auch all unsere Traumata und vergangene Gefühle darin eingefroren.

Deine innere Stimme, deine Sehnsucht hat dich hierher gerufen und du kannst dir selbst vertrauen. Deine weibliche Kraft ist immer für dich da: Sie lebt in deinem Körper, in der Erde, im Blühen der Blumen und im Wachsen deiner Fingernägel. Sie ist die Kraft, die Leben erschafft, und zwar ALLES Leben auf diesem Planeten. Sie ist es, die

dich durch alles hindurch tragen wird, was dir auf dieser Reise begegnet.

In der weiblichen Dimension wirst du auf eine neue Sprache treffen, eine Sprache die in Gefühlen, inneren Bildern, Träumen, Farben und Symbolen spricht.

In der weiblichen Dimension verläuft der Weg nicht geradlinig und linear. Er läuft spiralenförmig. Und manchmal fragen wir uns, warum wir immer und immer wieder an das gleiche Thema stoßen. Doch es ist nie genau die gleiche Stelle - es ist eine neue Spirale und wir haben neue Möglichkeiten, damit zu sein und umzugehen.

Unser Schoßzentrum (Gebärmutter) in Verbindung mit unserem liebenden Herzen ist der wahre Sitz unserer weiblichen Kraft. Diese beiden Zentren sind Zwillinge und wenn wir etwas mit Leichtigkeit erschaffen wollen, dann funktioniert das nur, wenn dies im Einklang mit unserem Herzen und auf unseren Seelenplan ausgerichtet ist.

Und egal, was dir im Leben geschehen ist und auch wenn du dich vielleicht etwas getrennt, fragmentiert, aufgewühlt, nicht richtig ausgerichtet, verloren fühlst: Diese Essenz, diese reine Lebenskraft, die DU bist, ist IMMER da.

Wenn wir **unter** die Geschichten, Dramen und Konditionierungen schauen, kannst du in deinem Schoß deine gesunde, ursprüngliche Unschuld wieder entdecken, die niemals gebrochen oder dir weggenommen werden kann.

HEILUNG BEDEUTET SICH WIEDER ERINNERN.

Diese Erinnerung und Wiederverbindung mit unserer wahren Essenz ist es, was unsere Lebensfreude belebt, die verhärteten Stellen aufweicht, die Taubheit zum Leben erweckt und die Flamme des heiligen Feuers entfacht, die deine Berufung und Entfaltung im Leben hervorbringt!

Gemeinsam gehen wir den Weg des Wieder Erinnerns.

Errichte deinen Kraftplatz

Nach unserem Eröffnungskreis und deiner Reise in deine Intention und Führung beginnst du mit den ersten Schritten auf deiner Reise.

Wenn du es noch nicht gemacht hast, gestalte dir heute deinen **Altar oder Kraftplatz**. Schmücke ihn mit Blumen, Steinen, einer Kerze und Gegenständen, nach denen deine Seele verlangt. Du musst es nicht verstehen, lass dich von innen führen. Und du kannst deinen Altar dann im Laufe deiner Reise jeweils an das anpassen, was du gerade erlebst.

Dieser Altar ist dein Ankerpunkt im Alltag und noch viel mehr: Er ist dein Kraftort, an den du dich jederzeit zurückziehen und in die Verbindung mit deiner inneren Quelle gehen kannst, wenn du im Alltag gerade im Chaos versinkst oder wenn du emotional oder geladen bist. Er macht deine Sehnsucht, deine Herzenswünsche nach außen sichtbar und erinnert dich daran. Und es braucht manchmal ganz schön viel Mut, seinen Altar zu zeigen.

Dein Altar ist auch ein energetischer Anker für dich, und umso mehr du ihn mit deinen Gebeten, deiner Liebe und deiner Präsenz nährst, umso mehr nährt er dich zurück. Er ist ein Kraftplatz, der einen energetischen Schutzraum für dich und dein ganzes Heim bereitet.

Deine Aufgaben für die erste Spirale - 4 Wochen - unserer Reise:

Verbringe täglich 10 Minuten an deinem Altar

Während der nächsten 4 Monate – und hoffentlich für dein ganzes weiteres Leben – wird dieser Altar das erste sein, das du jeden Tag besuchst. Und zwar VOR allem anderen. Mache deine Reise, dein Herz, deine Weiblichkeit, deine Sehnsucht, DICH zum Mittelpunkt deines Lebens.

Natürlich hat dein Baby Vorrang, wenn es Hunger hat oder deine Kinder in die Schule müssen. Aber wenn das getan ist, ist dieser Ort das erste, was du für 10 Minuten aufsuchst.

Es gibt dort nichts zu TUN.

Erlaube dir dort einfach zu SEIN.

Verbinde dich für ein paar Minuten mit deinem Herzen – spüre dein Herz, fühle dein Herz.

Verbinde dich für ein paar Minuten mit deinem Schoß – spüre deinen Schoß, fühle deinen Beckenraum.

Vielleicht magst du jeweils eine Hand dort hinlegen, deine Augen schließen und hinein

atmen.

Schau einfach, wie du heute da bist.

Verändere nichts. Nimm einfach nur wahr und gib dem Raum, was sich dir zeigt.

Sprich wenn du magst ein Gebet für dich, oder auch dein Schoßraum-Gebet zum Abschluss (siehe extra PDF) .

Geh in Verbindung mit der Erde:

Lege dich einmal täglich mit dem Bauch auf den Boden – spüre dein Gewicht auf der Erde, nimm deinen Bauch wahr. Fühle wo Anspannung sitzt, lass dich schwer werden und einsinken in den Boden.

Spüre die energetische Verbindung mit der Erde – dein Körper ist Erde, jeder Teil kommt von dort. Erlaube jedem Teil von dir sich an seine Heimat zu erinnern. Atme Erde in dich ein mit jedem Atemzug, atme in die Erde aus. Geniesse es!

Finde deine Intention für die Reise:

Nimm dir in den ersten Tagen ca. 15 Minuten Zeit an deinem Altar. Leg dir etwas zum Schreiben bereit und höre das **Audio Entdecke deine Herzensvision** so oft möglich.

Beginne deine Reise mit dem Audio „**Entdecke deine Herzensvision**“. Bereite deinen heiligen Raum, zünde deine Kerzen an und schau, dass du nicht gestört wirst. Mach die Türe zu und lege dein Tagebuch und einen Schreibblock neben dir bereit.

Schreibe auf, wie du dich gefühlt hast. Wie sich dein Leben anfühlt, welche Farben, Dinge oder Gegenstände du entdeckt hast.

Denke nicht darüber nach, was das wohl bedeutet, und warum dir dies oder das begegnet ist. Vertraue jetzt deiner inneren Führung und wisse, dass es jetzt nur deine Aufgabe ist, **deine Vision nicht aus den Augen zu verlieren**. Lass das Unterbewusste zu dir sprechen, öffne dich und vertrau. Dann kann diese wundervolle Schöpfung neue Lösungen, Wege und Einsichten zu dir weben.

Echte und wertschätzende Buddy Verbindung

Teile deine Erkenntnisse, die Schritte deiner Reise mit deinem Buddy. Beginnt zusammen eine echte und tiefe Buddy-Verbindung zu etablieren. Vereinbart eure regelmäßigen Treffen – wenn möglich wöchentlich, mindestens jedoch alle 14 Tage.

Kreiere deine Visionscollage

In der zweiten Woche nimm dir ca. 1 Stunde Zeit und fertige deine Visionscollage. Leg dir ein paar alte Zeitschriften parat, eine Schere, Kleber und ein großes Blatt Papier.

Mach deine Schoßraum-Meditation und verbinde dich mit deinem Ja, deiner Sehnsucht in deinem Herzen und dem Brennen in deinem Schoß.

Stell dir dann den Timer auf 20 Minuten und schneide alle Bilder, Worte, Farben etc, die dich berühren, aus den Zeitschriften aus.

Klebe sie dann auf dein Blatt und fertige deine Visionscollage.

Es ist auch eine gute Sache, sanfte inspirierende Musik im Hintergrund dazu laufen zu lassen.

Teile ein Bild deiner Collage in der Facebook Gruppe.

Erschaffe deinen Gebetsstab

Die Weibliche Dimension ist die verkörperte Dimension. Und unser Körper ist das Gefäß für unsere Gebete.

Nimm dir **in der 3. Woche** Zeit für ein spielerisches Ritual und gestalte dir deinen eigenen Gebetsstab.

Suche dir dafür einen Ast oder Zweig, ein paar Bänder, Schnüre, Federn, Glöckchen, Perlen, etc. Dann setzt du dich an deinen Altar, verbindest dich mit deiner Intention, deiner Sehnsucht, deinen Wünschen.

Für jeden Wunsch beginnst du nun ein Band um deinen Ast zu wickeln.

Mache dieses Wickeln zu einem heiligen Akt. >Lass deine Gebete von deinem Herz in

deine Hände und von dort in das Band fließen. Mach das so lange, bis du spürst, dein Stab ist fertig.

Gib ihm seinen Platz auf deinem Altar.

So kann ein Gebetsstab ausschauen:



Der Fokus in dieser ersten Spirale ist das Ankommen **in dir und an deinem Platz und ein tieferes Eintauchen und Verbinden mit deinem inneren Roten Raum**. Denn diesen wirst du sichtbar machen. Nicht nur in deinem Frauenkreis, sondern in deinem ganzen Leben!

Es gibt nicht darum, viel zu tun, sondern um ein Verlangsam und nach Innen gehen. In Kontakt kommen mit dir, deinen inneren Körperwelten, den Wellen deiner Gefühle, der Wahrnehmung des Lebens in jedem Moment.

Dein Altar ist ein Symbol für dich und dein Leben und er wird für die nächsten 4 Mondzyklen dein Zentrum werden: Er ist der Ort, an dem du unerwartete Einsichten, Durchsagen, Wissen und vieles mehr bekommst. An manchen Tagen wirst du vor ihm weglaufen wollen, Widerstände werden dich abhalten, vieles andere wird sich dringender anfühlen. Je größer der Widerstand, umso wichtiger ist es, dich an deinen Altar zu setzen.

Erlaube allem, sich zu zeigen: Alle Widerstände, alle Zeitnot, alle Freude. Sei liebevoll zu dir und besuche deinen Altar täglich. Wir freuen uns, wenn du ein Bild deines Altars in unserer Gruppe teilst!

Hab eine sanft-liebevolle Ankunft in der weiblichen Dimension
an deinem heiligen Ort in dir.

Herzengrüße,

Alexandra & Ulrike