



## Red Tent Wisdom Spirale 3

vom 19. August bis 16. September 2020

### Deine Praxis vom 19. bis 21. August 2020

1. Schau, ob du deinen Altar umgestalten möchtest: Widme ihn deinen weiblichen Werten und deinem Feminine Leadership
2. Spiegelübung (täglich)
3. Schoßraum Reinigungs-Ritual (täglich)

### Deine Praxis vom 22. August bis 16. September 2020

1. Spiegelübung (täglich)
2. Audio- Reise zum inneren Mann & zur inneren Frau - so oft es dich ruft, mind. 1 x pro Woche
3. Körperübung „Activate your Inner Shiva“ (Video) – täglich
4. Sacred Union Atemübung & Mantrapraxis (Audio) – täglich
5. Fragen mit deinem Buddy erforschen (siehe unten)
6. Vorbereitung auf unseren Komm-ins-Tun-Tag am 3. September (siehe unten)

## **Erforsche folgende Fragen zusammen mit deinem Buddy:**

Haltet euch dafür gegenseitig Raum: Eine stellt die Frage und lauscht mit einem offenen, wertfreien Herzen. Die andere Frau beantwortet die Frage und erforscht sie in sich.

1. Wie sind Frauen?
2. Wie sind Männer?
3. Welche Qualität ist mir vertrauter?
4. Welche Qualität möchte ich in mein Leben einladen? Mehr Fluss? Mehr Struktur?
5. Was braucht es dazu für Schritte?

## **Vorbereitung auf unseren „Komm ins Tun Tag“ am 3. September:**

Stell dir folgende Fragen und gewinne innere Klarheit:

- Wie soll deine Frauengruppe sein? Worauf willst du dich fokussieren?
- Welche Frauen möchtest du haben? Eine Müttergruppe? Eine gemischte Gruppe? ...
- Mach eine Liste mit Freundinnen, die du einladen willst
- Überlege dir, mit wem du „gemeinsame Sache“ machen könntest
- Mach dich auf die Suche nach einem Raum: Bei dir zuhause? In einem Yogazentrum? Sonstiges?
- Überlege dir, ob du einen Red Tent Movie Abend machen möchtest – [hier kannst du dir eine DVD des Red Tent Movies „Things we don't talk about“ mit deutschen Untertiteln bestellen](#)

**Weitere optionale Übungen aus dem PDF Feminine Leadership** (wenn du Zeit und Lust hast)

1. Dankbarkeits-Ritual am Abend
2. Übung „Ich bin reiner Kanal“
3. Übung „Schütteln“ und Freies Bewegen
4. Arbeiten mit dem Magic Cycle Book

**Komm in die Facebook Gruppe und teile deine Erkenntnisse dort.** Diese Spirale ist so reichhaltig und ihr könnt durch eurer Teilen und Teilhaben lassen so viel voneinander und miteinander lernen. Sei also großzügig :)

Wir freuen uns auf deine Erkenntnisse und Erfahrungsberichte!

Herzensgrüße,

*Ulrike & Alexandra*