



Guidebook

*Herzlich willkommen zu deinem 8-wöchigen Online Retreat:
Feminine Medicine Wheel ~ Dein Weg zum heiligen Gral*

~ Erwecke deine sinnliche Weiblichkeit und Kreativität ~

Damit du dich der weiblichen Dimension vertrauensvoll hingeben kannst, braucht es einen **Rahmen, Klarheit und Struktur**. Deshalb haben wir dieses Guidebook für dich erstellt. Es enthält alle wichtigen Informationen und wir bitten dich, es dir – bevor du mit dem Kurs beginnst – **vollständig durchzulesen, herunterzuladen und zu speichern**, damit du es immer griffbereit hast.

Kursmaterial (zum Downloaden)

Du kannst dein gesamtes Kursmaterial (PDFs und Audio Dateien) hier herunterladen:
<https://www.dasrotezelt.de/downloads/dl-feminine-medicine-wheel>

*Photo Header: by Marcela Macias

Was du brauchst:

Kauf dir ein besonderes **Tagebuch** für diese Reise.

Außerdem brauchst du einen **Computer oder einen MP3-Player oder I-Phone**, um die Audio Dateien herunterladen und anhören zu können: I-Phones und I-Pads werden die Aufnahme nicht komplett wiedergeben und nach ca. 5 Minuten von vorne beginnen. Deshalb musst du alle MP3s auf deinen PC herunterladen und von da ggf. auf dein I-Phone oder I-Pad ziehen.

Commitment und tägliche Praxis

Bitte reserviere dir - wenn möglich - **täglich Zeit und Raum**, um die Audioreisen, Rituale und Übungen zu machen. Schau, wie du die tägliche Praxis dieser Reise entspannt in deinen Alltag einbauen kannst. Mach z.B. einen Teil am Morgen, nach dem Aufstehen, den anderen vor dem Einschlafen.

Achte darauf, dass du ungestört bist (Telefon / Handy abschalten, Familienmitglieder informieren). Schaffe dir einen heiligen Raum - mehr Infos dazu findest du weiter unten in diesem PDF.

Fordere dich, doch überfordere dich nicht. Sei gut zu dir!

Nimm dir Zeit, das jeweilige PDF in deinem eigenen Rhythmus durch zu gehen und die zusätzlichen Aufgaben zu machen. Erlaube dir dein eigenes Tempo. Wenn du deine eigene Reise zeitlich ausweitest auf mehr als 8 Wochen, dann ist das auch in Ordnung.

Höre auf deinen Körper, aber steh auch zu deinem JA, deinem Commitment. Finde die Balance und wisse, dass die Übungen dich nähren, wenn du sie für einige Zeit auch gegen Widerstände machst.

Gestalte einen heiligen Raum für deine Reise

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 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 Feuerelement
- Räucherwerk oder Federn fürs Luftelement

Es ist eine schöne Idee, deinen **Altar während der Reise anzupassen** an die jeweilige Phase.

Was ist eine Energieübertragung?

Eine Energieübertragung ist eine Energetische Aktivierung, die du während deiner Reise empfangen kannst. Das bedeutet, dass wir uns mit der kosmischen Quelle allen Seins verbinden und darum bitten, 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 und Übungen mit Energieübertragung:

- Du hörst die jeweilige Audio-Reise an oder machst die Übung.
- 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.

Facebook Gruppe (Austausch & Unterstützung)

Sollten während des Retreats bei dir Fragen auftauchen, kannst du sie in unserer Roten Zelt Facebookgruppe stellen. Falls du noch kein Mitglied bist – hier findest du die Gruppe: <https://www.facebook.com/groups/dasrotezelt/>. Wir freuen uns wenn du hier auch deine Erfahrungen dieser Reise teilst.

Copyright

Bitte beachte, dass das Copyright für das gesamte Kursmaterial in Ton, Bild und Wort bei der 'Das Rote Zelt - Alexandra Lehmann & Ulrike Remlein GbR' liegt.

Du darfst das gesamte Material incl. Downloadlinks nur zu deinem eigenen Gebrauch verwenden und nicht mit anderen teilen. Kopiere bitte weder den Kursablauf, noch Inhalte, Namen oder Titel aus unserer Arbeit.

Wir danken dir dafür, dass du das zu 100% respektierst.

Von Herz zu Herz,

Ulrike & Alexandra