



Willkommen zum Online Retreat

„Feminine Medicine Wheel ~ Dein Weg zum heiligen Gral“

~ Erwecke deine sinnliche Weiblichkeit und Kreativität ~

Wir freuen uns sehr, dich mit dieser 8-wöchigen Reise in deine weibliche Essenz zu führen, die in deinem Körper zu finden ist, in deine Sinnlichkeit und weibliche Lust – und auch durch alles, was dem entgegen steht. Denn auch das sind Meilensteine auf deinem Weg, die wichtige Botschaften für dich bereit halten.

Der Ablauf

Beginne deine Reise zum Neumond mit der Eröffnungszeremonie, genaueres dazu findest du weiter unten im PDF. Danach reist du 3 Wochen lang durch die ersten 3 Tore des Heilig Weiblichen Medizinrads. Im Anschluss daran führt deine Reise jeweils 1 Woche lang durch das 4. 5. 6. 7. und 8. Tor des Medizinrads. Das Ende bildet die Neumond-Abschlusszeremonie. Du findest zu den einzelnen Toren jeweils ein PDF (Ausnahme: Tor 1-3 sind zusammengefasst in einem PDF) auf der Downloadseite. Lies es dir zu Beginn der jeweiligen Woche durch um dich einzustimmen bevor du mit den Übungen beginnst.

*Photo Header: by Marcela Macias

Am Besten trägst du dir alle Termine vorweg in deinen Kalender ein:

♥ **Beginn deiner Reise: Neumond - Eröffnungszeremonie** (energetische Aktivierung im Anschluss)

♥ **Woche 1-3 ~ Deine tägliche Praxis:**

- Mache täglich den **„Tanz durch die Tore 1 bis 3“** (mit Audioanleitung)
- Mache täglich die **„Schoßraum-Meditation“** (ohne Audio – Infos siehe PDF „Das weibliche Medizinrad - Tor 1-3“)
- **Täglich „Achtsame Berührung“** (ohne Audio – Infos siehe PDF „Das weibliche Medizinrad - Tor 1-3“)
Achtsame Berührung **Tor 1 in der 1. Woche**
Achtsame Berührung **Tor 2 in der 2. Woche**
Achtsame Berührung **Tor 3 in der 3. Woche**
- **Energetische Aktivierungen für Tor 1-3 am ersten Tag der jeweiligen Woche** (empfangen diese im Anschluss an die Übung „Achtsame Berührung“)

♥ **zum Vollmond: Yoni Steam Dampf-Ritual**

♥ **Woche 4 ~ Deine tägliche Praxis:**

- Höre täglich die Audio Datei: **„Reise durch das 4. Tor“** (empfangen die **Energetische Aktivierung** für Tor 4 am ersten Tag im Anschluss an die Reise)
- und höre so oft wie möglich, aber ca. 4x in dieser Woche das Audio für die Körperübung **„Aktivierung des Schoßraums und des Beckens“**

♥ **Neumondritual mit Feuerzeremonie und Yoni Smudge Räucherritual**

♥ **Woche 5 ~ Deine tägliche Praxis:**

- Höre täglich die Audio Datei: „Reise durch das 5. Tor“
(empfang die **Energetische Aktivierung** für Tor 5 am ersten Tag im Anschluss an die Reise)
- und höre so oft wie möglich, aber ca. 4x in dieser Woche das Audio für die Körperübung „**Aktivierung des Schoßraums und des Beckens**“

Woche 6 ~ Deine tägliche Praxis

- Höre täglich die Audio Datei „Reise durch das 6. Tor“
(empfang die **Energetische Aktivierung** für Tor 6 am am ersten Tag im Anschluss an die Reise)
- und höre so oft wie möglich, aber ca. 4x in dieser Woche das Audio für die Körperübung „**Herzöffnung und Brustmassage**“

Woche 7 ~ Deine tägliche Praxis

- Höre täglich die Audio Datei „Reise durch das 7. Tor“
(empfang die **Energetische Aktivierung** für Tor 7 am ersten Tag im Anschluss an die Reise)
- und höre so oft wie möglich, aber ca. 4x in dieser Woche das Audio für die Körperübung „**Ausstrahlung deiner Brüste**“

Woche 8 ~ Eintauchen in das 8. Tor

Abschluss deiner Reise: Neumond - Abschlusszeremonie (energetische Aktivierung im Anschluss)

Deine Vorbereitung für die Neumond - Eröffnungszeremonie

- Bereite dir für die Eröffnungszeremonie am Abend vorher deinen Raum vor. Gestalte deinen Altar für die Reise.
- Plane dir für die Eröffnungszeremonie am Neumond-Abend oder einer Zeit

deiner Wahl zu der du Ruhe hast 1 bis 1,5 Stunden ein. Sorge dafür, dass du in dieser Zeit ungestört bist.

- Setze oder lege dich dann vor deinen Altar, mach es dir bequem, schau dass es warm genug ist, lies das „Gebet für dein weibliches Erwachen“ (oder sprich deine eigenen Gebete) und höre das Audio „**Eröffnungszeremonie**“.
- Danach lege dich 30 Minuten lang hin und empfang die energetische Aktivierung.
- Dann steh auf, trink und iss etwas, mach dir Notizen von deiner Reise, male ein Bild oder geh einfach ins Bett (was immer für dich stimmig ist).

Achte auf deine Träume und schreib sie dir auf. Träume bringen wichtige Botschaften, die wir aber nicht immer sofort verstehen können.

Poste deine Fragen, dein inneres Erleben und die Visionen, Bilder oder Wahrnehmungen, die du empfangen hast, in unserer Facebook-Gruppe.

*Viel Freude beim Entdecken deiner sinnlichen Weiblichkeit
und Lust!*



Bild: Ines Honfi

Von Herz zu Herz,
Ulrike & Alexandra