



# Inspiration und Weisheit

## *Vorbereitung und Einstimmung für deine Reise in die magische Zeit zwischen den Jahren*

Damit diese Einkehrzeit dir Freude macht, haben wir für dich diese Seiten mit liebevollen, Tipps und Ritualen zusammengestellt.

### Dein Seelen – Tagebuch

Kauf dir ein wunderschönes kleines (oder auch großes) Büchlein, in das du dein Erleben, deine Erkenntnisse und Fragen auf dieser Reise schreibst. Vielleicht magst du die Deckseite ganz persönlich kreativ gestalten.

**Leg es direkt neben dein Bett und bitte auch um Botschaften in deinen Träumen:**

- **Notiere diese am besten sofort**, wenn du aufwachst und die Erinnerung und Gefühle noch frisch sind.

\*Photo Header: by Marcela Macias

- Gib dem Traum aus dem Bauch heraus einen **Titel** (dieser muss keinerlei Sinn machen). Unser Unterbewusstsein arbeitet mit Bildern, Metaphern, Symbolen. Die Bedeutung der Träume wird sich dir zu gegebener Zeit erschließen.

- Es ist auch sehr hilfreich, Träume einfach zu **malen** - nicht unbedingt gegenständlich, sondern einfach gefühlsmäßig. Greife zu den Farben, die dich ansprechen und male einfach drauf los. Lass dich überraschen, was entsteht.

Du kannst auch die **Verbindung zu deinen Ahnen einladen** und stärken – bitte sie, dich in deinen Träumen zu besuchen und zu inspirieren. Wenn du Erkenntnisse oder Botschaften von ihnen bekommst, schreib das am Besten auch gleich auf.

### Wie gestalte ich meinen eigenen heiligen Raum?

Die Gestaltung deines eigenen heiligen Raums ermöglicht dir, deine Seele, deine Intention, deine Herzenswünsche sichtbar zu machen und ihnen Aufmerksamkeit und Raum zu schenken. Es bedeutet auch, einen einladenden, empfänglichen Raum dafür kreieren, dass Botschaften und neue Impulse oder Nachrichten empfangen werden können.



- Gestalte dir einen **Altar (Kraftplatz)**
- Kaufe eine **Kerze** in der Farbe deiner Wahl
- Besorge **Blumen** oder Dekoration deiner Wahl
- Verwende **Räucherwerk** oder eine Aroma-Duflampe
- Lass dich von Symbolen (**Kraftgegenständen**) finden
- Leg ein Bild dazu, das deine Intention ausdrückt oder ziehe Karten aus Kartendecks

- Schau, dass du es **warm** und kuschlig hast zum nachruhen nach den inneren Reisen (Decke und Kissen)
- Achte darauf, dass du **ungestört** bist (Telefon/Handy aus, informiere Familienmitglieder)
- Finde deine **Intention** und sprich ein **Gebet**.

Das alles ist eine Einladung - etwas, was **Magie und Freude** für die Zeremonien und deine tägliche Ausrichtung 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 immer wieder anzupassen** an das jeweilige Thema, das wir auf unserer Reise gerade durchlaufen. Erlaube dir, kreativ zu sein!

### Was ist eine Energieübertragung?

Eine Energieübertragung ist eine **energetische Aktivierung**. Wir verbinden uns mit der kosmischen Quelle allen Seins und bitten darum, dass das Höchste Beste und die tiefste Heilung für dich und uns alle geschieht. Dann leiten wir diese Energien an dich weiter.

Manchmal kann es sein, dass du während der Aktivierung Visionen hast, Botschaften erhältst, Erkenntnisse bekommst – manchmal passiert scheinbar gar nichts, du fühlst oder spürst nichts Besonderes oder schläfst vielleicht sogar ein. Vertraue darauf, dass die Aktivierung trotzdem stattgefunden hat und sich auf göttliche Weise in ihrem eigenen Rhythmus entfalten wird.

### Ablauf der Zeremonien mit Energieübertragung:

- Du hörst die jeweilige Audio Reise an
- Im Anschluss bleibst du noch eine halbe Stunde liegen, öffnest dich und erlaubst dir, die energetische Aktivierung zu empfangen
- Danach trink und iss eine Kleinigkeit oder geh kurz raus in die Natur, um dich zu erden

### Stärke deine Verbindung mit der Erde

Die Erde schwingt in der Schuman Frequenz (7.8 Hz). Diese Frequenz ist die Schwingung des Lebens und der Liebe. Unser physischer Körper, unser Gehirn und auch unser Schoßraum ist in Resonanz mit diesem harmonischen Summen, dem

kollektiven Herzschlag der Menschheit. Es ist wichtig, dass wir unseren Schoßraum mit dieser Frequenz wieder verbinden.

- Lass jeden Morgen nach dem Aufwachen deine **Wurzeln** aus deinem Körper in die Erde hineinwachsen und verbinde dich mit dem Schoß von Mutter Erde
- Sei viel in der **Natur**
- Leg dich mit dem **Bauch auf die Erde** und atme sie in dich hinein
- **Umarme einen Baum**
- **Geh spazieren**
- Hege und pflege deinen eigenen **Garten**
- Geh soviel wie möglich **barfuß**
- **Beobachte das Leben**, nimm es wahr ohne den Druck, produktiv sein zu müssen. Lausche dem Gesang der Erde.



## Heilsames Weibliches Wissen

### ✿ Kristalle – deine Verbündeten

Wenn Kristalle dich ansprechen, dann erlaube ihnen, dich intuitiv zu führen und lass dich von ihnen anziehen. Kristalle sind entstanden, als die Erde geformt wurde und waren Millionen von Jahren im Schoß von Mutter Erde. Sie helfen dir, eine tiefe Verbindung zur Erde und zum Puls des Lebens aufrechtzuerhalten und unterstützen dich dabei, dich wieder an verloren gegangenes Wissen zu erinnern.

### ✿ Ätherische Essenzen – für die Sinne

Wenn du magst, kannst du naturreine (biologische) ätherische Essenzen benutzen, um dich auf deiner Reise in den Schoßraum unterstützen zu lassen. Düfte stimulieren oder beruhigen unmittelbar unser Fühl-Hirn (das limbische System) incl. der Amygdala (der Teil unseres Gehirns der unmittelbar mit emotionalen Antworten und Erinnerungen verbunden ist). Diese Essenzen können dir dabei helfen, mit der weiblichen, fühlenden Dimension in Verbindung zu kommen.

Achte bitte darauf, dass sie nicht in die Augen oder auf Schleimhäute geraten und mach

vorher einen kleinen Hauttest, um sicherzustellen, dass du nicht allergisch reagierst. Benutze immer hochwertige, biologische Essenzen und Öle.

### ✿ Blütenessenzen – die Frequenz des Heilig Weiblichen

Blumen inspirieren uns. Blüten betören und verzaubern uns mit ihrem Duft und ihrer Schönheit. Sie erinnern uns an die Schwingung des Heilig Weiblichen. Fülle, Magie und Schönheit sind so wichtig für unsere weibliche Seele! Wenn du dich mit Blütenessenzen verbindest, dann ist dies zutiefst heilsam für deinen Schoßraum und deine heilige Sexualität und verbindet beide wieder mit der göttlichen Erinnerung an ihre Schönheit, Kraft und Heiligkeit. Blütenessenzen verankern dich tiefer in den Mysterien und der Weisheit von Mutter Erde und ihrem Schoß.

Du kannst intuitiv die Essenz auswählen, die dich gerade am meisten stärkt. Wenn du magst, kannst du ein oder mehrere Blütenessenzen gleichzeitig wählen und dich von ihnen auf deiner Reise unterstützen lassen. Vertrau deiner inneren Führung und lass dich spielerisch deinen Weg finden!

### ✿ Räucherwerk – Stärkung deiner Visionen und Träume

Gerade jetzt in der Rauhachtszeit ist die Zeit des Räucherns. Räuchern mit Blüten, Harzen und Kräutern unterstützt uns auf vielen Ebenen. Im Jahreskreis haben uns Räucherrituale schon immer begleitet und so ist auch jetzt eine ideale Zeit zum Räuchern. Z.B. ist es ein uralter Brauch, während der Raunächte die Wohnung einmal im alten Jahr zu reinigen und dann mit einer 2. Räucherung das Glück im neuen Jahr einzuladen.

Der 6. Januar fällt in diesem Jahr auf einen Neumond – ein äußerst kraftvoller Tag, um deine Visionen und Herzenswünsche zu bestärken. Auch diesen Tag kannst du mit Räuchern optimal unterstützen.

Bestelle dir Räuchermischungen oder schau, was dich intuitiv in dieser Zeit ruft.

### Noch ein Tipp...

Die Zeit zwischen den Jahren ist eine unglaublich kraftvolle Zeit. In der Dunkelheit liegt der Samen für die Wiedergeburt des Lichts, und auch wenn wir scheinbar nichts tun, geschieht unglaubliches viel im Verborgenen.



Eines der größten Geheimnisse ist, dass der weibliche Körper und Schoß (und auch das männliche, kreative Zentrum, das sogenannte Hara) und die Landschaft der Seele zutiefst verwoben und verbunden sind mit dem Schicksal von Mutter Erde. So wie die Flüsse der Erde verschmutzt wurden und die Erde ausgebeutet wird, genauso wurde die weibliche Seele und unsere Körper entweiht. Und genauso, wie unsere Erde ächzt so ächzen wir Frauen und Männer gemeinsam unter dieser Last.

Es ist Zeit, dass wir unsere Erde wieder als Mutter annehmen und uns vollkommen geliebt und willkommen fühlen. Es ist jetzt Zeit, dass wir wieder in unsere heiligen Körper zurückkehren und ihr Potenzial erwachen lassen.

Wir wünschen dir von Herzen ein kraftvolles Eintauchen in deine wahre Essenz, die unendliche Liebe, die du bist und einen kraftvollen Übergang ins neue Jahr.

Möge alles, was durch dich hier auf dieser Erde erblühen möchte, kraftvoll verwurzelt und genährt sein und durch die Erde und durch dich in seiner vollen Fülle erblühen.

Von Herz zu Herz,

*Ulrike & Alexandra*