

Menopause – Kraftvolle Wechselzeit 6 wöchiges Online Sadhana

Der weibliche Lebenszyklus von Gebären - Sterben - Neugeburt –
ein uralter Pfad in die Kraft des Schoßraums

Sadhana – das bedeutet Spirituelle Praxis, Mittel zur Erfahrung der höchsten Weisheit. In diesen 6 Wochen hast du die Möglichkeit, in deine in dir lebende tiefste Weisheit einzutauchen.

Dieses Menopause Sadhana führt dich durch deinen Lebenszyklus und durch die weiblichen Archetypen unseres Schoßraums. Wenn wir in diesen heilig Weiblichen Raum in uns eintauchen und ihn erforschen, enthüllen sich uns viele Geheimnisse. Denn alles ist dort gespeichert: All unsere Lebenserfahrungen, jedes ungefühlte oder gefühlte Gefühl und auch all die Erfahrungen unserer Mütter und Großmütter. Ebenso wie unser gesamtes Potenzial, die Verbindung zu unserer wahren Lebenskraft und zu dem was wir wirklich sind.

Bevor wir nun diese Wechselzeit kraftvoll durchschreiten und mit ihr zu einer erwachten, in sich verankerten, klar ausgerichteten Zauber-Frau reifen, müssen wir zunächst zurück schauen. Zurück auf die Lebensabschnitte, die wir gelebt haben. Und vor allem auf das, was wir NICHT gelebt haben. Denn all das lebt in unserem Schoßraum und blockiert uns in unseren nächsten Schritten.

Es macht sich bemerkbar in Unruhe, Alpträumen und Erschpfung, in Hitzewellen und Haltlosigkeit.

Die 4 Phasen des Lebens – Mädchen, Mutter/Geliebte, Zauberin und Weise Alte spiegeln sich wieder im Menstruationszyklus, den wir viele Male nun durchlaufen haben und ihn loslassen oder schon losgelassen haben. Es sind keine sind keine voneinander getrennten Phasen – genau wie bei den 4 Jahreszeiten und 4 Mondphasen gibt es fließende Übergänge: Unser ganzes Leben ist eine große Welle, die aus dem Schoß geboren wird und dorthin zurückkehrt, um neu geboren zu werden.

Diese Reise ist ein Weg zur **Selbsterkenntnis** und bringt dir tiefste Intimität mit dir selbst. Du BIST dieser Weg und indem du ihn gehst, erforscht du dich selbst in all deinen Tiefen.

Kennst du diesen tiefen Wunsch, das was in dir ist, endlich nach Außen zu bringen? Es fühlt sich so gut an, das, was wir im Herzen tragen, in die Welt zu gebären. Es ist zutiefst befriedigend und absolut beglückend, deinen **ureigenen Ausdruck** zu finden und sichtbar zu werden mit dem, was du bist und wofür deine Seele brennt.

Unser Schoß verbindet uns über eine Nabelschnur mit dem reinen, ungebrochenen Licht der Quelle allen Seins und ebenso mit Mutter Erde. Er ist unser magnetisches Zentrum, das **Zentrum unserer kreativen Schöpferkraft**, mit dem wir manifestieren und alles anziehen, was wir uns wünschen.

Sehr oft wirken jedoch tiefe unbewusste Wünsche, die dem entgegenstehen, was wir uns bewusst wünschen. Und diese Wünsche leben ebenfalls in unserem Schoßraum. Denn alle unsere bisherigen Erfahrungen sind in unserem Schoßraum gespeichert.

Wenn wir die Verbindung zu ihm verloren haben und er überschattet und bewölkt ist von ungeklärtem, emotionalem Dunst aus vergangenen Erfahrungen, dann wird alles, was wir gebären, aus dieser trüben Suppe geboren.

Wenn wir uns mit unserem Zyklus beschäftigen, kommen wir automatisch mit allem in Kontakt, was in unserem Schoß wohnt und können es klären. Schritt für Schritt lassen wir los, was uns nicht länger dient, um Raum für unsere wahre Essenz zu schaffen.

So stellen wir die Reinheit und Klarheit unseres Schoßraums wieder her. Wenn dieser offen, klar, aktiviert und kraftvoll ist, wird alles, was wir gebären, aus dieser Reinheit und Klarheit geboren und entspricht unserem wahren Wesen.

Wenn wir unseren Schoßraum aktivieren, bringt uns das in unsere wahre Kraft!



Gemeinsam reisen wir in die weibliche Dimension. Wir hören auf, uns ausschließlich auf der mentalen Ebene zu bewegen und tauchen ein in die Welt des Körpers und der Gefühle.

Wir lauschen den Botschaften unserer weiblichen Seele, die durch Bilder, Symbole und Träume zu uns spricht.

Das ist in unserer Gesellschaft nicht üblich und so stoßen wir bisweilen auf äußere und innere Widerstände.

Sei gut zu dir. Das Eintauchen in die weibliche Dimension ist nicht immer einfach. Doch es lohnt sich.

Wenn du auf Widerstand stößt oder bei den Reisen keine Botschaften bekommst, nichts siehst oder gar einschläfst: **Sei geduldig. Alles ist gut. Vertrau, dass deine Seele, deine innere Führung weiß, was sie tut und dich weise führt.** Das erscheint dem Verstand manchmal als nicht genug oder ineffektiv oder so, als ob nichts passiert – doch er kann das nicht wirklich beurteilen, denn es ist eine Dimension jenseits des Verstandes, in die wir hier eintauchen. Es ist nicht sein Gebiet und er darf sich in dieser Zeit einfach ausruhen.

Viel Freude beim Entdecken deines einzigartigen Potenzials und deiner neuen Fähigkeiten als Zauberin in deinem Leben!

Von meinem Herz zu deinem Herz und
von meinem Bauch zu deinem Bauch
gebe ich weiter die Schöpferinnenkraft,
auf dass wir gemeinsam träumen!

**Von Herz zu Herz,
Alexandra**