

Guidebook

Herzlich willkommen auf deiner Reise 'Menopause – Kraftvolle Wechselzeit' Damit du dich in den nächsten 6 Wochen in der weiblichen Dimension mehr und mehr wohl und willkommen fühlst, braucht es einen **Rahmen, Klarheit und Struktur**. Deshalb habe ich dieses Guidebook für dich erstellt.

Es enthält alle wichtigen Informationen und ich bitte dich, es dir **vollständig durchzulesen, herunterzuladen und zu speichern**, damit du es immer griffbereit hast.

Wann immer du damit nicht allein zurechtkommst und **Hilfe** brauchst, sende ein Email an mich unter info@alexandra-lehmann.de

Commitment (Deine Verbindlichkeit dir selbst gegenüber)

Ich lade dich dazu ein, eine Vereinbarung mit dir selbst zu machen, in der du dich deinem persönlichen Wachstum verpflichtest. Diese kraftvolle Intention setzt ungeahnte Energien frei, die dich auf deiner Reise unterstützen werden! Druck dir diese Vereinbarung aus und hänge sie gut sichtbar auf. Du erhältst dazu ein **separates PDF** zum Download.

Dein Material:

Wenn möglich, lade dir zu Beginn die folgenden PDFs herunter und lies sie sorgfältig durch. So kann deine Reise leicht und entspannt beginnen.

1. Guidebook
2. Inspiration für deine Reise
3. Verbindlichkeit mit mir selbst
4. Audio Reise für die Eröffnungszeremonie (möglichst zum Neumond)

Bitte reserviere dir - wenn möglich - **täglich Zeit und Raum**, um die Audioreisen, Meditationen oder Übungen zu machen. Achte darauf, dass du ungestört bist (Telefon / Handy abschalten, Familienmitglieder informieren). Schaffe dir einen heiligen Raum. Mehr

Infos dazu findest du im PDF Inspiration und Weisheit.

Diese Zeit, die du in dich und deinen Weg investierst, macht sich vielfach bezahlt – für dich selbst und auch für deine Familie und dein Umfeld: Denn wenn du Raum für dich schaffst und lernst, wieder deine Wahrheit zu hören und zu fühlen, was du hinter dem äußeren Erscheinen wirklich fühlst, geschieht große Heilung – sowohl für dich persönlich, als auch für deine Kinder und viele andere Frauen, die nicht die Möglichkeiten haben, diese innere Arbeit zu tun.

Fordere dich, doch überfordere dich nicht. Sei gut zu dir! Lass dich von deinem inneren Rhythmus leiten. Unterscheide zwischen einer Ruhepause, die du brauchst, um etwas zu vertiefen und zu integrieren und einem Ausweichen bzw. nicht dran bleiben, weil es unangenehm wird und es Durchhaltevermögen bräuchte. Sei wach und aufmerksam.

Achte gut auf deine Energie und hole dir Unterstützung, wenn du sie brauchst Wenn intensive Themen hochkommen, kannst du mich auch per Email kontaktieren: info@alexandra-lehmann.de - in einem solchen Fall ist es meist wichtig, eine Einzelsitzung zu vereinbaren.

Was du brauchst (Material & Technik)

- Kauf dir ein besonderes **Tagebuch** für deine Reise
- Du brauchst einen **Computer, einen MP3-Player oder I-Phone**, um die Audio Dateien herunterladen und anhören zu können. Es ist auch gut ein Diktier- oder Aufnahmegerät zu haben.
- Du brauchst ein **Festnetztelefon, Handy oder ein Skype-Guthaben** für unsere Einzelsessions.

Ablauf dieser 6 wöchigen Reise

Ideal ist es, wenn du zum Neumond mit der Eröffnungszeremonie startest.

Dann wirst du für 4 Wochen in die Archetypen deines Zyklus und Lebens eintauchen, die Geschenke empfangen und loslassen, was du nicht mehr brauchst und auch betauern, was du nicht gelebt hast oder leben konntest.

In der 5. Woche verbindest du dich mit der Kraft deines Blutes (auch wenn es nicht mehr fließt).

Die letzte Woche gehört dir und deiner inneren Magierin – hier findest du deine Ja's und Nein's zum Leben.

Dann beendest du zum Vollmond mit deiner Abschlusszeremonie und deiner Einweihung und Willkommen Sein in deiner Zauberin Qualität.

Eigenverantwortung

Diese Online Reise „Menopause“ hilft dir dabei, neue Wege als Frau in dieser Lebensphase in dir zu finden und zu verankern. Es ist ein Beginn und ein Fundament für die Entfaltung deines Potenzials und neue Harmonie in dir, in deiner Familie und deinem gesamten Umfeld.

Es funktioniert nur ...

- wenn du bereit bist, wirklich das alte Paradigma zu verlassen und das lange vergessene Weibliche in dir wieder zu erwecken
- wenn du die volle Verantwortung für dich und deine Ergebnisse übernimmst
- wenn du die nötigen Schritte tust, konsequent dran bleibst (auch wenn Herausforderungen kommen) und dich dir selbst und deinem Ja voll verpflichtest
- wenn du dir klar darüber bist, dass dies ein Prozess ist, der nicht von heute auf morgen geschieht und Übung sowie Durchhaltevermögen erfordert. Es ist ein Weg – und dieser Weg ist das Ziel! Genieße es, deinen Weg zu gehen und heiße willkommen, was dir auf diesem Weg begegnet.

Es werden sich die Themen zeigen, die in deinem Leben bewusst oder unterbewusst (noch) nicht funktionieren. Dann geht es darum, dass du das annimmst, so wie es gerade ist und dich nicht verurteilst. Entspanne dich ins 'nicht-wissen-müssen' hinein und gehe konsequent weiter, mache deine Übungen und vertrau.

Sei freundlich mit dir – du bist eine Wellenreiterin! Gefühle kommen und gehen und du öffnest dich mehr und mehr, und lässt diese Energien durch dich fließen, ohne dich aus der Bahn werfen zu lassen.

Copyright

Bitte beachte, dass das Copyright für das gesamte Kursmaterial in Ton, Bild und Wort bei 'Alexandra Lehmann – Das Rote Zelt' liegt.

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

Ich danke dir dafür, dass du das zu 100% respektierst.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Reise!
Es ist Zeit, das erwachte Weibliche wieder zu erwecken.

Von Herz zu Herz
Alexandra