

Rennen. Machen. Abarbeiten. Und dann? Sinnvolle Leere? Raum zum Sein?

Es ist Herbst. Zeit überflüssiges loszulassen. Zeit sich zurückzuziehen in das ureigene Wesen um aus der Tiefe Kraft zu schöpfen. Über nichts gelingt diese Innenkehr mehr, als über unseren eigenen Körper.

Diplom-Psychologin Nicole Menten teilt ihre einzigartige Kombination aus Jahrtausenden alten Kraft-Ritualen. Sodass Sie neben Ihrer (männlichen) "Macher-Seite" auch Ihre (weibliche) "Seins-Seite" wieder bewusst in Ihren Alltag einladen können und sich wieder er-Inner-n, was oder wer Sie im Kern wirklich sind. Dieses Ritual wird Ihnen dabei helfen Ihre Energie wieder wahrzunehmen und auch "zu Sinnen zu kommen". Lebendigkeit und Sinnhaftigkeit zu kultivieren. Ihre Sinne lustvoll zu gebrauchen, zu geniessen und zu schätzen, um so (wieder) Zugang zu Ihrer emotionalen und spirituellen Intelligenz zu erhalten.

Führen Sie dieses Ritual bewusst und ruhig, eventuell auch in der Natur, durch. Nicole lädt Sie ein, neugierig zu sein, was es mit Ihnen macht.

www.nicolementen.com



JA zur Materie

Ein Kraft-Ritual, das berührt

Erschaffen Sie eine sinnliche Atmosphäre (z.B. Stehen mit nackten Füßen) und verbinden Sie sich mit der Erde, dem Feuer, dem Wasser und der Luft. Spüren Sie in die einzelnen Elemente hinein und horchen Sie Ihrer eigenen Stimme hinterher, wenn sie mit Achtsamkeit und hörbar sagt:

Ich ehre und würdige die Erde und alles Grobstoffliche in mir:
meine Knochen. Haare und Nägel. Meinen Geruchssinn,
meine Zähne. meine Beine und Füsse.

Ich BIN Erde.

Ich ehre und würdige das Wasser und alles Flüssige in mir:
Mein Blut. meine Lebensadern. meine Zunge,
meine Gefühle und mein Becken.

Ich BIN Wasser.

Ich ehre und würdige das Feuer und alle Transformation in mir:
Meine Verdauung. meine Leidenschaft,
meinen Bauch und meine Augen.

Ich BIN Feuer.

Ich ehre und würdige die Luft und alles Feinstoffliche in mir:
Meinen Atem. meine Leichtigkeit. meinen Herzraum
und meine Arme. die das Leben umarmen.

Ich BIN Luft.

Ich spüre die Kraft der Elemente
in mir und allem Sein.

Ich bin DAS.

Ich BIN.

Lassen Sie sich Zeit und spüren Sie nach, wo im Körper Sie dieses Ritual am meisten wahrnehmen. Ohne Beurteilung. Falls Sie es als stimmig empfinden, laden Sie das Element, das Sie sich noch vermehrt wünschen oder das Sie kräftigen möchten, bewusst in Ihren Körper ein. Verbinden Sie sich mit diesem Element, visualisieren / spüren es und winken es in Ihren Körper hinein. Baden Sie darin. Heissen Sie es liebevoll in all Ihren Zellen willkommen. Beenden Sie das Ritual in Dankbarkeit für Ihren Körper, die Materie und die (feinstoffliche) Welt.