

Embody your natural feminine flow!

8 IMPULSE FÜR DEINEN ALLTAG

Diese kleinen Praktiken sind wie Anker im Alltag. Sie helfen dir, innezuhalten, dich zu spüren und zurückzukehren in den Rhythmus deiner weiblichen Energie!



- **Barrieren senken & Ausdehnen**

Schließe die Augen und spüre in dein Herz. Senke innerlich alle Barrieren – alle Bewertungen, Ansichten und Überzeugungen über dich selbst, andere oder die Situation. Neutralisiere alles, was schwer macht.

Atme tief ein und stelle dir vor, wie das goldene Licht deiner Seele sich aus deinem Herzen ausdehnt – immer weiter, bis ins Universum hinein.

So öffnest du dich für Weite, Leichtigkeit und neue Möglichkeiten.

- **Herz-Schoßraum-Verbindung**

Lege 1 Hand auf dein Herz, 1 Hand auf deinen Schoßraum. Atme 3x tief ein und aus. Frage dich: „Was brauche ich gerade wirklich? Was tut mir jetzt gut?“

- **Intuitives Summen**

Summe einen Ton in dein, Herz, deinen Bauch oder Schoßraum. Spüre, wie die Schwingung dich von innen nährt und entspannt, deine Gedanken beruhigt, und dein Nervensystem reguliert.

- **Bewegung /Tanz /Somatic Movement**

Spielerische Musik, die dich berührt oder lebendig sein lässt, und erlaube deinem Körper, sich frei zu bewegen – ohne Ziel, ohne Form. Atme tief und wenn du magst verwende auch deine Stimme dazu - drückt dich frei und intuitiv aus!

Tanzen weckt deine Lebendigkeit und lässt stagnierte Energie wieder fließen.

Wenn du möchtest nutze die Musik, deine Bewegungen und deine Gefühle um deine Wünsche zu manifestieren ;). This is powerful!

- **Naturverbindung**

Geh hinaus, atme bewusst frische Luft, lehne dich an einen Baum oder laufe barfuß.

Die Natur erinnert dich daran, dass dein eigener Rhythmus genauso zyklisch, weich und kraftvoll ist wie der der Erde.

- **Berührung mit Öl**

Massiere sanft deine Haut mit ein paar Tropfen Öl (z.B. Sesamöl und naturreines ätherisches Öl) – vielleicht deine Arme, deinen Bauch/Schoßraum und deine Brüste. Oder wenn du magst, deinen gesamten Körper!

Diese liebevolle Selbstberührung stärkt deine Sinnlichkeit und schenkt Geborgenheit und Verbindung.

- **Rhythmus klopfen**

Setze dich aufrecht hin, schließe deine Augen und atme ein paar Mal tief vom Becken ins Herz ein, und vom Herz ins Becken wieder aus. Beginne mit einer Hand auf deinem Oberschenkel oder auf deinem Herzen zu klopfen. Langsam und regelmäßig - finde ein für dich angenehmes, passendes Tempo, sodass du wieder in die Langsamkeit und Ruhe kommen kannst. In deinen ganz ureigenen Rhythmus & weiblichen Flow.

- **Kreativer Ausdruck**

Schreibe, male oder kritzle frei, ohne ein Ergebnis haben zu müssen. Wenn deine Gefühle einen Ausdruck finden dürfen, öffnet sich dein innerer Fluss.

Liebevolle Erinnerung für dich ...

Deine weibliche Energie wartet nicht auf den perfekten Moment.

Sie beginnt in dem Augenblick, in dem du dir erlaubst, weich zu werden, zu empfangen und dich selbst zu spüren.

Alles Liebe zu dir,

Amayah