

25.12. – MEINE ERSTE RAUHNACHT

Januar

THEMEN: WURZELN & BASIS | STILLE

Verbrenne deinen 1. Wunsch!

Heute geht es um die Stärkung deiner eigenen Wurzeln.

Nimm dir Zeit, um die Meditation "Verbindung zu Himmel und Erde" zu machen, mit der du dich ganz tief erden kannst.

Alternativ gehe für ein paar Minuten in dich:

- Zünde dir Räucherwerk oder ätherische Öle an, die dich heute ansprechen
- Mach es dir bequem und schließe die Augen
- Visualisiere vor deinem geistigen Auge, wie dir Wurzeln aus deinen Fußsohlen ganz tief in die Erde wachsen. Verbinde dich so nach unten in die Erde.

Welche Gedanken kommen dir in den Sinn? Wie fühlt sich das an?

Ritual:

Geschenk an die Natur

Lege ein Geschenk mit guten Wünschen an die Wurzeln eines Baumes, z.B. Vogelkörner, Räucherstäbchen/-werk, Brot ...

Zünde ein Nachtlicht an für die Ahnen, die vor dir da waren und dir den Weg geebnet haben.

Zünde ein Licht an für alle, die du liebst.

Mach deinen täglichen Rauhnachts-Check-up