

## Selbstheilungskräfte

Anknüpfen an unserem alten Frauenwissen



### **Körperwahrnehmung:**

Die Erde ist unsere Mutter, sie nährt uns, sie trägt uns, sie nimmt uns auf.

Um uns mit ihr zu verbinden,  
spüren wir in unserer Fußsohlen hinein, die auf dem Boden stehen.  
Oder in unsere Sitzbeinhöcker auf dem Stuhl sitzend.  
Oder in unseren Körper liegend auf der Erde.

Geh ganz bewusst in diesen Kontakt.  
Spüre die Erde unter dir, lass dich einsinken

Atme.

Du bist getragen, gehalten und geborgen.

Nimm deinen Körper wahr  
deinen kostbaren, der dich durch's Leben trägt  
wende dich ihm liebevoll zu.

Lass dein Herz weit werden  
für dich, in deiner Lebendigkeit  
für dich, in deinem so Sein

Streiche mit den Händen zart über deinen Körper.  
Sprich mit ihm und all deinen Zellen.  
Erzähl ihm, dass du gut für ihn sorgst,  
dass du im Vertrauen bist  
und dass du von seinen Kräften weißt.

Spüre so dein verbunden-Sein mit deinem Körper, mit der Erde – und mit dem Leben.

Alles ist gut.

Bleib in dieser Körperwahrnehmung so lange, wie es dir gefällt.



Dann bedanke dich – und verabrede dich zu einem neuen Körper-Erde-Leben-Date :-)  
Wenn du magst, kannst du für diese Wahrnehmungsübung auch ein gut duftendes Körperöl, eine Lotion oder auch Heilerde verwenden.



## Zellnahrung

Koche dir eine Tasse Tee (Zistrose ist gut, aber auch jede andere Heilpflanze, die dir entspricht).  
Trinke bewusst, mit Genuss und Dankbarkeit, im Kontakt mit dem Pflanzenwesen und dem Wissen um deine Selbstheilungskräfte.



## Segen für dich und Segen für die Welt

Zünde eine Kerze an und höre dir das Segenslied von Helge Burggrave an:  
<https://www.youtube.com/watch?v=kEjD8VJUWLC>

Nimm den Schein der Kerze wahr, das umhüllende Licht und stell dir dabei vor, wie du selbst gesegnet bist – und stell dir dann vor, wie du deinen Segen dorthin schickst, wo er gerade gebraucht wird. Das kannst du mehrmals täglich auch im Stillen für dich tun. So bist du in deiner Selbstwirksamkeit.



## Selbstfürsorge

Lass dir Zeit, lass dir Zeit,  
dass es werden was es soll  
Lass dir Zeit, lass dir Zeit, dass es wachsen kann und reifen.

Frag dein Herz, was es fühlt, frag es was Du wirklich willst.  
Frag dein Herz, es sagt Dir, wohin Dein Weg Dich führt.

Ruhe überkommt mich und das Wissen, dass in ihr die Kraft liegt.  
Druck und Rastlosigkeit lösen sich in mir auf.  
Das Vertrauen, dass alles sich zur rechten Zeit entfalten wird, wächst.

Ich bin im Kontakt mit meinem Herzen, meinen Wünschen und Sehnsüchten  
aber auch mit dem, was ich jetzt gerade brauche.

Entspannung geschieht.

Herzensklänge Monika Maria Wunram

**Und sei dir gewiss, auch in der dunkelsten Nacht  
leuchten die Sterne!**

Herzliche Grüße, Gudrun

