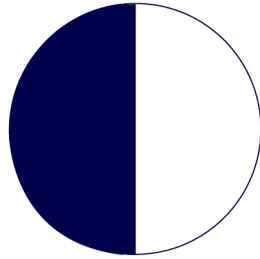


---

## Modul 3 – Wachstum in deine Weiblichkeit



*Nähre dich dreimal selbst, sagen die Schamanen:  
das erste Mal für dich, das zweite Mal für deine Reserve,  
das dritte Mal, damit du etwas zum Weitergeben hast.*

### **Selbstfürsorge –Dein Raum**

Weil wir gerade in der Phase der Aufnahme, des Nährens und Wachsens sind, möchte ich über das Thema der Selbstfürsorge sprechen. Aufnehmen und empfangen sind feminine Eigenschaften, YIN-Energien. In dem du dich in deiner Weiblichkeit annimmst, wie du bist, sorgst du bereits für dich.

Wir müssen gut in uns hinein hören um zu spüren, was wir denn überhaupt aufnehmen möchten und können und was unsere Schöpferkraft nährt uns stärkt.

Nimm dir über die nächstn Tage Zeit um in dich hineinzuhören und mach dir die Mühe herauszufinden, was dich wirklich nährt und du tun würdest, wenn niemand zusähe und du nichts leisten müsstest.

> Schreibe eine Liste deiner persönlichen Fülle.

Z.B. Auf einer Klippe (oder halt am Seerand...) sitzen und aufs Wasser schauen, solange ich will / etwas leckeres backen oder kochen, einfach weil ich Lust hab / im Cafe sitzen, am Kaffee schlürfen und den Leuten zuschauen / ein Bad nehmen, mich verwöhnen, dann aufs Sofa fläzen und ein Buch lesen / keine Verpflichtungen haben, einfach Zeit zum SEIN /...

Hier geht es um deine innere Frau, und die braucht Harmonie und Raum für sich – emotionale Weite. Zeit, sich selbst zu spüren, ohne Aktivitäten. Ganz im Sinne des weiblichen Prinzips: SEIN (und nicht TUN).

---



# Zwei Übungen aus der Energiemedizin zum Ausgleich des Dreifacherwärmers

## Der Stresslöser

Lege die Fingerspitzen beider Hände leicht auf die Stirne und die Daumen an die Schläfen. Bleibe, ohne Druck auszuüben, eine oder zwei Minuten in dieser Haltung. Atme dabei tief durch.

Alternativ kannst du auch eine Hand auf die Stirn und die andere an den Hinterkopf oberhalb des Halsansatzes legen (Handrücken nach aussen).

Dadurch werden jeweils neurovaskuläre Punkte aktiviert, die Einfluss auf den Kreislauf nehmen, das Blut zurück zum Gehirn bringen und die Stressreaktion abklingen lassen.

## Umarmung von Dreifacherwärmer und Milzmeridian

1. Umfass mit der linken Hand den rechten Arm über dem Ellenbogen.
2. Umfass mit dem rechten Arm die linke Körperseite unterhalb der Brust.
3. Halte diese Position mindestens drei tiefe Atemzüge lang.
4. Wechsle dann die Seiten.