



🌕 Vollmond-Ritual für Klarheit & Balance

Dieses Ritual darf dich dabei unterstützen, dein inneres Ungleichgewicht sanft zu erkennen, loszulassen und wieder mehr bei dir selbst anzukommen.

🌿 Vorbereitung

Schaffe dir einen ruhigen Raum, in dem du dich wohlfühlst.

Zünde eine Kerze an, lege gerne etwas zum Schreiben hin und eine Tasse Tee...**diese Zeit ist für dich.**

Du musst nichts perfekt machen.

Du darfst einfach da sein.

🕯️ Die 3-Kerzen-Praxis

Nimm 3 Kerzen, egal welche Farben. Hauptsache sie brennen ungefähr gleich lang.

Nimm dir einen Moment und spüre in dich hinein, welche Kerze für welche Frage/Thema steht:

- Was darf ich jetzt loslassen?
- Was trage ich gerade in mir?
- Was möchte ich in mein Leben einladen?

Nimm jede Kerze einzeln zwischen deinen Händen und atme die Frage/Thema in die Kerze.

🔮 Ritual

Stelle die Kerzen in Form eines Dreiecks auf und zünde sie ganz bewusst an.

Beobachte für ein paar Minuten und notiere dir, welche Gedanken kommen. Schreiben Sie gerne auf.

Wenn du das Gefühl ist, das es gut ist, sage (laut oder leise):

*„Ich lasse los, was mich aus dem Gleichgewicht bringt.
Ich erlaube mir, in Harmonie mit mir selbst zu sein.“*

🌿 Integration

Bleibe noch einen Moment sitzen. Atme ruhig und spüre dich.

Lass alles nachwirken, ohne etwas verändern zu müssen.

Wenn es geht, lasse die Kerzen herunterbrennen. Wenn es nicht auf einmal geht, dann auf die beiden darauffolgenden Tage.