

KRAFTWEG STAMSRIED

BEWUSST - LUST - WANDELN

Der **Kraftweg Stamsried** besteht aus achtzehn Stationen.

Die einzelnen Stationen befinden sich auf spezifischen, dem Thema der jeweiligen Station entsprechenden Energiefeldern. Diese sind wiederum durch die topographischen, geologischen und hydrologischen Standortgegebenheiten sowie durch das Erdmagnetfeld vorgegeben.

Bei der architektonischen Gestaltung werden uralte Symbolformen verwendet, wie sie kulturunabhängig auf der ganzen Erde zu finden sind: z. B. der Steinkreis nach megalithischem Vorbild, das Labyrinth aus der klassischen griechischen Mythologie, Weltenberg und Weltensäule.

Der **Kraftweg Stamsried** will seine Besucher zur Selbsterfahrung einladen. Die einzelnen Stationen bauen in ihrer Thematik deshalb aufeinander auf:

- 1 ist der Anfangspunkt A und dient dem Ankommen,
- 2 bis 5 helfen überholte Einstellungen und Glaubensmuster loszulassen,
- 6 bis 8 dienen der Rückbesinnung auf die eigenen Energien,
- 9 bis 11 geben neue Kraft für Körper, Geist und Gemüt,
- 12 bis 14 stellen den Kontakt mit den potentiellen, aber noch nicht ausgeformten Wesenszügen und Fähigkeiten her,
- 15 bis 17 verhelfen dem Menschen sich seiner ganz persönlichen Stellung in Raum und Zeit bewusst zu werden,
- 18 ist der Zielpunkt Ω , die Rückverbindung des individuellen Daseins in die ursprüngliche Ganzheit.

An jeder Station finden die Besucher eine speziell auf die jeweilige Thematik zugeschnittene Wahrnehmungsübung vor. Je mehr es gelingt, sich mit deren Hilfe auf das Kraftfeld des jeweiligen Ortes einzulassen, desto klarer kann der Besucher darin seine eigene innere Natur wiedererkennen. Die Dauer des Aufenthaltes richtet sich dabei nach dem persönlichen Empfinden.

Natürlich ist es auch möglich, nur einzelne Stationen zu besuchen.

Ziel des Stamsrieder Kraftweges ist es, jederzeit zugängliche Bereiche anzubieten, die zum Entspannen und Krafttanken einladen, die helfen, das Gleichgewicht und die innere Ruhe wiederzufinden, die die Phantasie anregen und zu neuen Taten inspirieren.

**DEN WEG
EINFACH GEHEN
UM ZU BEGREIFEN**

**LOSLASSEN
ZENTRIEREN
KRAFTTANKEN
ETWAS NEUES ENTSTEHT**

**IM RHYTHMUS
EINFACH SEIN**

**IN ENERGIEN BADEN
BEWUSST - LUST – WANDELN**

1 A - ANFANGSPUNKT

- Zur Ruhe kommen
- Ankommen im gegenwärtigen Augenblick

- Ausgangsposition:
Stelle dich in die Mitte der Pflasterfläche. Die Körperhaltung ist aufrecht, die Beine stehen hüftbreit, die Knie sind locker, die Arme hängen seitlich am Körper herab.
- Lege die Hände auf den Schwerpunkt deines Körpers ca. 3 cm unterhalb des Nabels. Frauen legen die linke auf die rechte Handfläche, Männer umgekehrt.
- Schließe die Augen und atme gleichmäßig durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.
- Wenn du das Gefühl hast, ganz zur Ruhe gekommen zu sein, atme noch einmal tief durch und öffne die Augen.

2 ENTSPANNUNGSPUNKT

- Loslassen psycho-somatischer Verspannungen und Disharmonien
 - Ausgangsposition:
Setze dich mit aufrechtem Oberkörper auf den Granitfindling. Die Beine stehen im rechten Winkel, die Hände liegen auf den Knien. Schließe die Augen und atme gleichmäßig durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.
 - Nimm über Fußsohlen und Gesäß den Kontakt zur Erde auf.
 - Bleibe in dieser Haltung, bis du das Gefühl hast, alle körperlichen Spannungen und überschüssigen Energien losgelassen zu haben.

3 BERUHIGUNGSPUNKT

➤ Abbau von emotionalem Stress

- Ausgangsposition:
Setze dich mit aufrechtem Oberkörper auf die senkrecht stehende Sandsteinplatte. Kreuze das rechte Bein auf Knöchelhöhe über das linke.
- Strecke die Arme nach vorne und bringe das rechte Handgelenk über das linke. Lege die Handflächen aneinander und verschränke die Finger.
- Drehe nun die Hände in einem Dreiviertelkreis erst nach unten und dann nach oben vor die Brust.
- Atme gleichmäßig durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.
- Schließe die Augen und stelle dir vor wie sich bei jedem Ausatmen dein Körper leichter fühlt.
- Bleibe in der Position, bis du innerlich ruhig geworden bist.

4 ERNEUERUNGSPUNKT – SCHLUPFSTEIN

- Der althergebrachte Brauch des „Durchschlüpfens“ soll dazu dienen physische und psychische Belastungen und Leiden abzustreifen
- Hilft Altes bewusst abzuschließen, um frei und unbelastet Neues zu beginnen

- Ausgangsposition:
Stelle dich vor das Steintor mit Blickrichtung Westen. Deine Körperhaltung ist aufrecht, die Beine stehen hüftbreit, die Knie sind locker. Schließe deine Augen.
- Atme ruhig und tief ein und aus.
- Lege die linke Hand leicht über die Augenbrauen.
- Verlasse gedanklich bewusst was hinter dir liegt. Nimm dir Zeit.
- Dann öffne deine Augen, atme tief ein, bücke dich und schlüpfe in der Gewissheit, alles Vergangene hinter dir zu lassen durch das Steintor.
- Richte dich wieder auf und atme aus. Du bist ganz in der Gegenwart.
- Nimm die Hand von der Stirn und beende die Übung mit einem tiefen Atemzug.

5 WANDLUNGSPUNKT

- Der Ahornbaum steht für
 - Freiheit und Unabhängigkeit
 - Erneuerung
 - Phantasievolle Umgestaltung der Dinge

- Aktivierung des Energieflusses im Körper
- Stärkt gezieltes und bewusstes Handeln

- Ausgangsposition:
 - Stelle dich auf eine Steinplatte in die Mitte der Ahorngruppe. Die Körperhaltung ist aufrecht, die Beine stehen hüftbreit, die Knie sind locker, die Arme hängen seitlich am Körper herab.
 - Folge mit deinem Blick den aufwärts strebenden Stämmen der Bäume.
 - Nun bewege im Atemrhythmus die geöffnete rechte Hand entlang der Körpermitte vom Schwerpunkt aufwärts bis zum Kinn und wieder zurück.
 - Stelle dir dabei beim Einatmen einen Energiestrom vor, der am Körper hochsteigt und beim Ausatmen wieder zurückfällt.
 - Führe die Bewegung mehrmals ganz bewusst aus und beende sie mit einer Aufwärtsbewegung.

6 ZENTRIERUNGSPUNKT - STEINKREIS

- Regt Vitalität und Selbstwahrnehmung an
- Steigert Konzentration und Selbst-bewußt-sein

- Ausgangsposition:
Stelle dich auf die Steinplatte in der Mitte des Kreises (bei mehreren Menschen um sie herum). Die Körperhaltung ist aufrecht, die Beine stehen hüftbreit, die Knie sind locker, die Arme hängen seitlich am Körper herab.
- Schließe die Augen und atme mehrmals tief ein und aus.
- Stelle dir vor, dass du dich in der Mitte deines Körpers befindest und über einen Punkt zwischen den Augenbrauen aus deinem Kopf hinausschaust.
- Fühle den energetischen Raum um dich herum, zuerst über und unter dir, dann vor dir und hinter dir und an den Seiten.
- Mach dich mit deiner eigenen Kraft und Energie vertraut.

7 INTEGRATIONSPUNKT

- Verbindung von körperlicher und geistiger Energie
 - Ausgangsposition:
Setze dich mit aufrechtem Oberkörper auf einen der Baumstümpfe. Die Beine stehen im rechten Winkel, die Hände liegen auf den Knien. Schließe die Augen und atme gleichmäßig durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.
 - Richte dein inneres Auge auf das untere Ende deiner Wirbelsäule.
Hier liegt die Basis deiner Lebensenergie.
 - Fühle, wie diese Lebensenergie entlang deiner Wirbelsäule hinauf zum Scheitelpunkt steigt und wieder zurückfließt.
 - Spüre diesem Kreislauf nach.

8 ENERGIEPUNKT

- Die eigene Energie spüren

Ausgangsposition:

Setze dich mit aufrechtem Oberkörper auf eine der Granitplatten.

- Schließe deine Augen und atme bewusst ein und aus.
- Reibe etwa eine Minute lang die Handflächen fest gegeneinander.
- Halte nun die Hände in leichter Krümmung zusammen, bis zwischen den Handflächen ein leichtes Kribbeln spürbar wird.
- Führe die Hände ganz langsam auseinander und wieder zusammen und erspüre wiederum die Energie, die zwischen ihnen fließt.

9 LEBENSKRAFT STÄRKEN - KRAFTBAUM AHORN

- Der Ahorn ist der
 - Baum der männlichen Vatergottheit Jupiter und steht für Erfolg und Fülle
 - Gerichtsbaum der Germanen

- Verstärkt Lebensbejahung und Selbstwertgefühl
- Schenkt Ruhe und inneres Gleichgewicht

- Ausgangsposition:
 - Setze dich auf den Granitfindling und lehne den Rücken an den Baumstamm. Die Beine stehen im rechten Winkel, die Hände liegen auf den Knien. Schließe die Augen und atme ruhig und tief in den Bauchraum.
 - Spüre durch deinen Rücken hindurch den Stamm des Ahorns.
 - Stelle dir vor:
 - Deine Wirbelsäule ist der Stamm.
 - Sauge mit jedem Atemzug die Kraft der Erde an.
 - Fühle den Strom der Lebensenergie durch deine Wirbelsäule nach oben steigen.
 - Genieße dieses grenzen- und zeitlose Gefühl der Freiheit und Weite.
 - Vergiss bei allen Kontakten mit Bäumen nie, dich bei ihnen zu bedanken! Bäume sind Lebewesen!

10 GEISTESKRAFT STÄRKEN

- Liegende Acht (Kinesiologie): Harmonisierung von rechter und linker Gehirnhälfte
 - Rechte Gehirnhälfte:
 - Kreativität, Phantasie, Bildliche Vorstellung, Kunst, Tanz
 - Intuition, Gefühl, Körpersprache
 - Überblick, Ganzheitliches Denken, Räumliche Wahrnehmung
 - Linke Gehirnhälfte:
 - Wissenschaft, Logik, Rationales Denken, Zahlen
 - Regeln, Gesetze, Verbale Sprache und Schrift
 - Analyse, Details erkennen, Lineares Denken, Zeitverständnis

- Gleicht Gehirnhälftenaktivität aus
- Macht das gesamte geistige Potential auch unter Stress verfügbar

- Ausgangsposition:

Stelle dich auf die Steinplatte im Kreuzungspunkt der beiden Lemniskaten. Die Körperhaltung ist aufrecht, die Beine stehen hüftbreit, die Knie sind locker, die Arme hängen seitlich am Körper herab.
- Du befindest dich auf einem Kreuzungspunkt mehrerer verschiedener Gitternetze. Konzentriere dich auf die beiden Erdungspunkte in der Mitte der Fußsohle, unterhalb des Zehenballens und auf deine Handinnenflächen. Achte auf deine Empfindungen!
- Atme mehrmals tief ein und aus und beginne deinen Weg Richtung Nordost. Schreite langsam und bewusst erst gen Osten, dann gen Westen, dann gen Norden, dann gen Süden.
- Jedes Mal, wenn du den Mittelpunkt oder den äußersten Kehrenpunkt einer Acht überschreitest, wechselst du in ein entgegengesetzt polarisiertes Kraftfeld. Durch diesen ständigen Wechsel werden beide Gehirnhälften gleichmäßig aktiviert.
- Nachdem du die Liegende Acht ein paar Mal durchlaufen hast, bleibe auf dem Kreuzungspunkt stehen und strecke den rechten Arm nach vorn, der Daumen steht nach oben. Zeichne mit dem Arm mehrmals eine liegende Acht in die Luft und folge dabei mit den Augen dem Daumen. Wiederhole dies mit dem linken Arm. Lass schließlich nur die Augäpfel allein die Form in die Luft zeichnen.

11 HERZENSKRAFT STÄRKEN - KRAFTBAUM LINDE

- Die Linde ist der
 - Baum der weiblichen Muttergottheit Maria und steht für Liebe und Fruchtbarkeit
 - Baum des Volkes (Dorflinde)
 - Gerichtsbaum der Germanen

- Wahrnehmung der Schwingungsenergie der Linde
- schenkt Geborgenheit und „Linde“-rung
- gibt Zugang zur inneren Mitte und neue Kräfte

- Ausgangsposition:
Lege deine Handinnenflächen an den Stamm der Linde. Erfühle mit den Fingerspitzen ihre raue Rinde. Spüre ihre Beständigkeit und innere Stärke. Schließe die Augen und stimme dich ganz auf sie ein. Fühle mit deinen Füßen die feuchte warme Erde.
- Wenn du genug von dieser Kraft getankt hast, bedanke dich bei der Linde. Denk daran: Bäume sind Lebewesen!

12 DER WEG IN DIE INNENWELT

- Die Spirale ist die
 - Urform des Lebens
 - gegen den Uhrzeigersinn bedeutet dabei nach innen orientiert

- Ausgangsposition:

Setze dich mit aufrechtem Oberkörper auf einen Granitquader. Die Beine stehen im rechten Winkel, die Hände liegen auf den Knien. Schließe die Augen.
- Atme ruhig und tief in den Bauchraum.
- Nun zähle in Gedanken rückwärts von 9 bis 1. Stelle dir die jeweilige Ziffer einen Atemzug lang vor. Vergegenwärtige dir jede Zahl zweimal hintereinander.
- Anschließend zähle noch einmal – ohne bildliche Vorstellung – von 9 bis 1 und sage gedanklich zu dir selbst: „Ich bin ganz ruhig und entspannt.“
- Folge nun mit leicht geöffneten Augen den Windungen der Pflasterspirale von außen nach innen.
- Im Zentrum angelangt lege die linke Hand in die Mitte deiner Brust in Höhe des Herzens und konzentriere dich auf diesen Bereich. Sei ganz bei dir selbst.
- Gehe in diesem meditativen Bewusstseinszustand zur nächsten Station „Labyrinth“.

13 DER WEG ZUR MITTE - LABYRINTH

- Das Labyrinth versinnbildlicht
 - den Lebensweg des Menschen
 - die Suche nach Sinn und Ziel des ganz persönlichen Lebens
- Die hiesige Form ist die Urform des abendländischen Labyrinthes (Knossos/Kreta)

- Ausgangsposition:
Trete an den Eingang des Labyrinthes und lege die Handflächen übereinander auf dein Herzzentrum.
- Beginne deinen Weg ins Labyrinth. Schreite langsam oder im Pilgerschritt (2 Schritte vorwärts, 1 Schritt zurück). Verbinde dabei deinen Geh- mit deinem Atemrhythmus. Wenn du möchtest, kannst du deinen Gehrhythmus auch mit einem Wort oder einem Satz verknüpfen, den du immer wiederholst.
- Sei dir bewusst, dass du wechselnde Energiefelder durchwanderst, die sowohl energetisch auf- als abladend wirken. So finden abwechselnd Entlastung und Belebung statt.
- In der Mitte angekommen setze dich auf den Kraftpunkt und horche in dich hinein.

14 DER WEG IN DIE AUSSENWELT

- Die Spirale ist die
 - Urform des Lebens
 - mit dem Uhrzeigersinn bedeutet dabei nach außen orientiert

- Ausgangsposition:

Setze dich mit aufrechtem Oberkörper auf einen Granitquader. Die Beine stehen im rechten Winkel, die linke Hand liegt auf der Mitte der Brust in Höhe des Herzens. Schließe die Augen.
- Atme ruhig und tief in den Bauchraum.
- Nun zähle in Gedanken vorwärts von 1 bis 9 und öffne die Augen.
- Folge mit deinem Blick den Windungen der Pflasterspirale vom Zentrum nach außen.
- Sage gedanklich zu dir selbst: „Ich bin ganz wach, frisch und voller Kraft.“

15 BEGEGNUNG MIT DER FLÄCHE - GRUNDGESTEINE

- Die Schwingungsqualität einer Landschaft und damit die Mentalität ihrer Bewohner wird stark vom Grundgestein geprägt.
- Die Geologie unterscheidet hinsichtlich ihrer Entstehungsweise drei Gesteinsgruppen:
 - **Primärgestein:** Magmatische Tiefengesteine z. B. Granit, Basalt...
 - **Sekundärgestein:** Sedimentgesteine z. B. Sandstein, Kalkstein, Schotter...
 - **Tertiärgestein:** Umwandlungsgesteine z. B. Gneis, Marmor, Schiefer...
- Der Steinheilkunde zufolge haben diese ihren Bildungsprinzipien und ihrer Mineralienzusammensetzung entsprechend unterschiedliche Einflüsse auf den Menschen.
- In Stamsried trifft der Granituntergrund des Kürnberg-Gebietes auf den Gneisuntergrund des Ortskerns, wodurch immer auch Spannungen hervorgerufen werden. Die Talsedimente der Kirchbachau hingegen wirken lösend.

- Wahrnehmung der Schwingungsenergien verschiedenartiger Grundgesteine
 - Ausgangsposition:
Stelle dich in die Mitte des Kreises. Die Körperhaltung ist aufrecht, die Beine stehen hüftbreit, die Knie sind locker, die Arme hängen seitlich am Körper herab.
 - Konzentriere dich auf die beiden Erdungspunkte in der Mitte der Fußsohle, unterhalb des Zehenballens.
 - Stelle dich nun in die Mitte des mit Kalkstein-Pflaster ausgelegten Quadranten. Konzentriere dich auf Fußsohlen und Handinnenflächen. Achte auf deine Empfindungen!
 - Gehe im Uhrzeigersinn weiter von Quadrant zu Quadrant und nimm die jeweiligen Gesteinsenergien wahr. Achte auf die Unterschiede!
 - Wo fühlst du dich am wohlsten?

Gesonderte Tafel je Einzelpunkt (Position: mittig am Rande jedes Quadranten)

❖ **Kalkstein**

besteht aus dem organischen Material (z. B. Knochen) von Meerestieren, das auf den Meeresgrund absank und sich dort verfestigte. Die Schwingungsqualität des Kalksteins hilft bei der Auflösung verfestigter Gewohnheiten und Energieblockaden. Aufgrund seines organischen Ursprungs wirkt er vor allem auf der körperlichen Ebene.

❖ **Sandstein**

besteht aus verwittertem Gesteinsmaterial, das durch Wind und Wasser verlagert wurde, sich mit anderen Stoffen vermischt und mit der Zeit verfestigte. Sandstein wirkt durch seinen Quarzgehalt auf der geistigen Ebene der Informationsspeicherung (Gehirn). Er hilft durch sein Schwingungspotential überholte Vorstellungen und alte Gedankenmuster loszulassen.

❖ **Marmor**

entstand aus Kalkgestein, das durch die Bewegung der Kontinentalplatten unter Druck geriet und dabei erhitzt wurde. Der Kalkstein wurde so verdichtet und umgewandelt, dass ein Gestein von außergewöhnlicher Stabilität und Beständigkeit entstand. Umwandlungsgesteine wie Marmor fördern durch ihre energetischen Eigenschaften notwendig gewordene Wandlungsvorgänge beim Übertritt in neue Lebensphasen.

❖ **Basalt**

ist eine Abwandlungsform des Granit und damit ein magmatisches Tiefengestein, d. h. ein Gestein, das direkt durch Abkühlung des Magmas entstanden ist. Sein Kraftfeld spricht das innerste Potential des Menschen an und unterstützt dadurch die Entwicklung seiner individuellen Wesenszüge und Fähigkeiten.

16 WELTENBERG

- Der Weltenberg
 - dient in allen westlichen und östlichen spirituellen Traditionen als Aufstieghilfe aus der Welt der Materie in die höhere Welt des Geistes
 - ermöglicht dem Menschen, „seine Welt“ von einem höheren Standpunkt aus zu betrachten

- Ausgangsposition:
 - Stelle dich an den Findling in der Mitte des Kreises (bei mehreren Menschen um ihn herum). Die Körperhaltung ist aufrecht, die Beine stehen hüftbreit, die Knie sind locker, die Arme hängen seitlich am Körper herab.
 - Blicke in die Weite.
 - Konzentriere dich auf deinen Körperschwerpunkt.
 - Lass deine Sinne weit über deine Körpergrenzen hinauswachsen: in den Boden, der dich trägt, die Luft, die dich umgibt, den Himmel über dir ...
 - Nimm alles um dich herum wahr: die Menschen, die Steine, die Bäume, die Vögel und die Kleintiere ...
 - Spüre und empfinde die Welt, die dich umgibt als einen Teil von dir ... und dich als einen Teil von ihr ...

17 BEGEGNUNG MIT DER ZEIT - SONNENRAD/JAHRESKREIS

- Sonnenrad und Jahreskreis sind die ältesten Ordnungssysteme des Menschen. Sie bilden die Basis seiner Orientierung in Raum und Zeit.
- Der Jahreskreis fixiert die Fixpunkte der Sonnenbahn im Jahreslauf mit den
 - Sonnenfesten
 - Mondfesten (heute Marienfeste)
- Das Sonnenrad fixiert die Fixpunkte der Sonnenbahn im Tageslauf mit dem
 - Kreuz der Himmelsrichtungen
 - Osten: mittlere Aufgangsposition der Sonne an den Tag-/Nacht-Gleichen
 - Süden: Tageshöchststand der Sonne = Mittag
 - Westen: mittlere Untergangsposition der Sonne an den Tag-/Nacht-Gleichen
 - Norden: Position des Polarsterns/Rotationsachse des Sternbildes ‚Großer Bär‘ = Mitternacht

- Ausgangsposition:
 - Stelle dich an den Findling in der Mitte des Kreises (bei mehreren Menschen um ihn herum). Die Körperhaltung ist aufrecht, die Beine stehen hüftbreit, die Knie sind locker.
 - Blicke mit leicht geöffneten Augenlidern über die Nasenspitze auf einen vor dir auf dem Boden liegenden imaginären Punkt.
 - Lege die Ring- und Mittelfinger beider Hände auf das Zentrum deiner Lebensenergie, das sich etwa vier Fingerbreit über dem Nabel befindet.
 - Stell dir vor, dass du durch diese atmest.
 - Mit dem Einatem strömt Sonnenenergie in dich hinein. Von dort aus dehnt sie sich in deinem ganzen Körper aus und dringt durch die Grenze deiner Haut nach außen.

Gesonderte Tafel je Einzelpunkt (Position auf Skizze)

- ❖ Frühlingsanfang/Ostara/Ostern: um die Tag-/Nacht-Gleiche am 21. März
 - ❖ Sommeranfang/Litha/Johannisfest: um die Sommersonnwende am 21. Juni
 - ❖ Herbstanfang/Mabon/Erntedankfest: um die Tag-/Nacht-Gleiche am 21. Sept.
 - ❖ Winteranfang/Jul/Christfest: um die Wintersonnwende am 21. Dezember
-
- ❖ Brigid/Imbolc/Maria Lichtmess: Anfang Februar
 - ❖ Walpurgis/Beltane/Maifest: Ende April/Anfang Mai
 - ❖ Schnitterfest/Lughnasadh/Maria Himmelfahrt: Anfang/Mitte August
 - ❖ Halloween/Samhain/Allerheiligen: Ende Oktober/Anfang November

18 Ω - ZIELPUNKT - WELTSÄULE

- Die Weltensäule versinnbildlicht die Verbindung
 - von Horizontale (Kreis) und Vertikale (Säule)
 - von Erde und Himmel
 - von grobstofflicher Welt und feinstofflicher Welt
 - von Körper und Geist

- stellt die Verbindung zu tieferen und höheren Seinsebenen her

- Ausgangsposition:
Lehne dich stehend mit dem Rücken an die Südseite der Granitsäule. Schau zurück auf den Weg, den du gegangen bist. Fokussiere mit deinem Blick den Granitfindling auf dem Weltenberg. Spüre die Säule an Rücken und Hinterkopf und lass sie zu deiner Wirbelsäule werden.
- Stelle dir vor, wie sich deine Wirbelsäule nach unten in die Erde verlängert und tiefer in sie eindringt. Spüre dich durch den Boden bis zum Mittelpunkt der Erde. Dort verankere dich und bleibe eine Weile in diesem Zustand bis du dich wirklich verbunden fühlst.
- Lass alle überschüssige Energie in dir durch diese Säule in die Erde abfließen. Gleichzeitig spürst du die kraftvolle und stabilisierende Energie von Mutter Erde in dich einströmen. Sie heilt und verbindet dich mit der Erde.