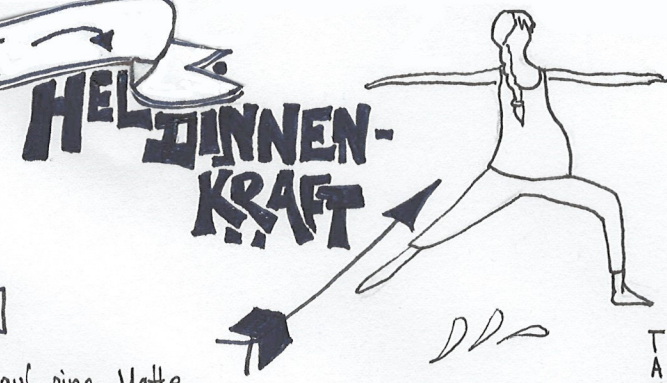


SCHWANGERSCHAFT ERSCHAFFT HELDINNEN-KRAFT



♥ - MEDITATION

DER
B
A
U
M



• Mit geradem Rücken bequem auf eine Matte, Kissen oder Stuhl setzen. Augen schließen. Handflächen vor der Brust zusammenlegen (Namaste-Gruß).
 • Tief ein- und ausatmen. In Gedanken sprechen:
 Ich fühle mich ruhig und entspannt.
 Mein Körper ist schön und stark.
 Mein Baby gedeiht wunderbar.
 Ich fühle mich sicher und geborgen.
 Mein Körper weiß, was bei der Geburt zu tun ist. Ich lasse mich von ihm führen.
 Ich sende Liebe zu meinem Baby.

T
A
D
A
S
A
N
A
•
D
E
R
B
E
R
G



Öffne
dich
im



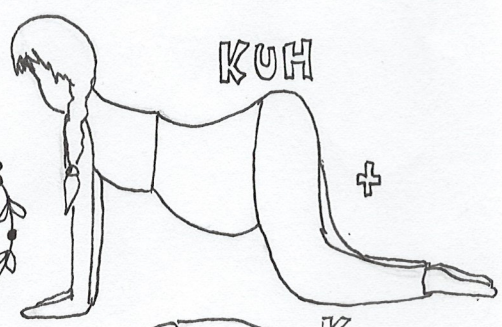
• Tief ein- und ausatmen. Stelle dir dabei ein goldenes Licht vor, das von deinem Herzen zu deinem Baby strömt und es in Wärme und Liebe hüllt.



sanfte indische Brücke

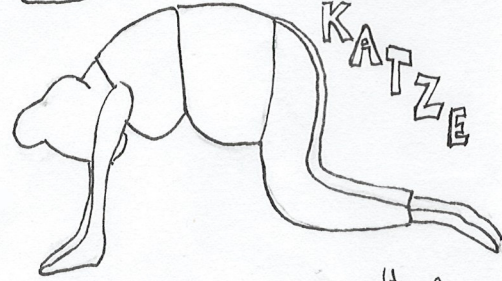


K
U
H



Vertrauen Atmen
Loslassen

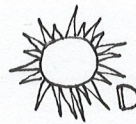
K
A
T
Z
E



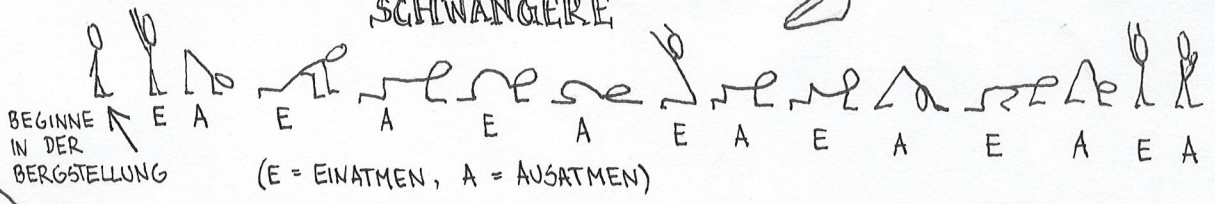
K
A
L
I
A
S
A
N
A



Geh' tiefer,
wenn du kannst.



DER SONNENGRUP FÜR
SCHWANGERE



ICH WEIß DAS
WUNDER MEINES
KÖRPERS ZU WÜRDIGEN



DIE STELLUNG DES
KINDES



Y
O
G
A

DER HERABSCHAUENDE HUND

