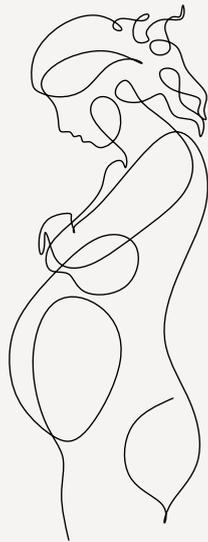


# DIE RITUALE

BLESSINGWAY



[WWW.YOGAINDIVIDUAL.COM](http://WWW.YOGAINDIVIDUAL.COM)

# INDIVIDUELLE GESTALTUNG

Bei einem Blessingway steht die werdende Mama im Mittelpunkt. Vertraute Frauen kommen zusammen, um gemeinsam mit der Schwangeren die bevorstehende Geburt zu feiern. Kein Blessingway gleicht dem anderen. Gemeinsam gestalten wir individuell eine Zeremonie ganz nach Deinen Wünschen. Auf den folgenden Seiten findest Du einige Rituale zur Inspiration und Auswahl. Alle Rituale können nach Deinen Bedürfnissen angepasst und ausgestaltet werden. Du hast eine konkrete Idee im Kopf, die Du hier nicht findest? Melde Dich gerne mit Deinen Wünschen bei mir per E-Mail unter [julia@yogaindividual.com](mailto:julia@yogaindividual.com) oder schreibe mir per WhatsApp über 02402 8665059 – ich freue mich auf Dich!

Julia

[www.yogaindividual.com](http://www.yogaindividual.com) // [@yogaindividual](https://www.instagram.com/yogaindividual)

# Energieausgleich

Viele der zur Auswahl stehenden Rituale sind im Paket-Preis enthalten. Für einige wenige Rituale fallen zusätzliche Materialkosten an. Welche das sind, erfährst Du auf den folgenden Seiten. Die unterschiedlichen Paket-Preise findest Du in dem Dokument "Pakete & Preise".

Die Rituale sind alphabetisch sortiert.

## Atmen

Je zwei Frauen sitzen Rücken an Rücken und beobachten angeleitet aufmerksam ihren Atem. Dieses kleine Ritual sorgt für wohltuende Entspannung und lässt tiefe Verbundenheit und Nähe entstehen.

*Umfang:* etwa 5 Minuten

*Materialkosten:* 0 Euro

## Affirmationen

Wir ziehen Affirmationskarten und geben der Schwangeren bestärkende Wort mit auf den Weg. Im Anschluss kreieren wir eigene Karten mit individuellen Affirmationen, die zur Schwangeren passen.

*Umfang:* etwa 30 Minuten

*Materialkosten:* 0 Euro

## Dankbarkeitsstein

Auf gesammelten Steinen finden Kraftsätze oder stärkende Wörter ihren Platz. Der Kreation der Dankbarkeitssteine sind keine Grenzen gesetzt. Der Stein wird zum Anker der Dankbarkeitspraxis im Alltag.

*Umfang:* etwa 20-30 Minuten

*Materialkosten:* 0 Euro

## Duftanker

Durch den Duftanker wird die Schwangere während der Geburt sofort in einen entspannten Zustand versetzt. Wir stellen das Duftanker-Armband gemeinsam zusammen.

*Umfang:* etwa 15-40 Minuten

*Materialkosten:* 14 Euro pro Armband

## Feuerritual

Loslassen und Transformation stehen hier im Mittelpunkt. Wir notieren Sorgen und Ängste auf Papier und verbrennen diese gemeinsam. Im Anschluss manifestieren wir positive Wünsche.

*Umfang:* etwa 20-40 Minuten

*Materialkosten:* 0 Euro



## Geburtskerze

Jede Teilnehmerin ritzt ein bestärkendes Wort in eine Kerze. Zusätzlich wird die Kerze mit getrockneten Blüten verziert. Die Kerze kann vor, während und nach der Geburt angezündet werden.

*Umfang:* etwa 20 Minuten

*Materialkosten:* 10 Euro

## Glaubenssätze

Was wurde uns über Schwangerschaft und Geburt erzählt? Wir gehen Glaubenssätzen auf den Grund. Nach dem Ergründen nehmen wir sie an oder transformieren sie zu stärkenden neuen Glaubenssätzen.

*Umfang:* etwa 20-30 Minuten

*Materialkosten:* 0 Euro

## Massagen

Mit einer Gesichtsmassage, Handmassage oder einer Light Touch Massage erschaffen wir Wohlfühlmomente und stärken Selbstliebe, Selbstwahrnehmung und Selbstverbundenheit.

*Umfang:* etwa 5-10 Minuten

*Materialkosten:* 0 Euro



## Meditation

Ich leite eine Meditation an, die wir gemeinsam im Kreis erleben. Die Schwangere erhält die Meditation in Textform und als Audiodatei für Zuhause. So kann sie diese vor der Geburt immer wieder erleben.

*Umfang:* etwa 10 Minuten

*Materialkosten:* 0 Euro

## Netz weben

Ein Wollknäuel wird von Frau zu Frau gereicht. Jede Frau wickelt den Faden mehrfach locker um ihr Handgelenk. Das entstandene Netz wird durchtrennt, sodass jede Frau ein Armband um das Handgelenk trägt.

*Umfang:* etwa 15 Minuten

*Materialkosten:* 0 Euro

## Öl-Roller

Wir befüllen kleine Roller mit wohltuenden ätherischen Ölen. Je nach Öl wirken die Roller im Alltag, während der Schwangerschaft und unter der Geburt entspannend, bestärkend oder verhelfen zu mehr Fokus.

*Umfang:* etwa 15 Minuten

*Materialkosten:* 3 Euro pro Roller

## Pendeln

Die Schwangere steht im engen Kreis der Frauen und bewegt sich sanft hin & her. Sie wird begleitet von Musik vom Kreis gehalten. Wir gehen in starkes Vertrauen und symbolisieren den Prozess des Loslassen.

*Umfang:* etwa 5 Minuten

*Materialkosten:* 0 Euro

## Rosenwasser

Jede Teilnehmende gibt der Schwangeren einen Wunsch mit auf den Weg und zerbröselt dabei eine getrocknete Rosenknospe in eine Schale mit Wasser. Das Rosenwasser kann als Badezusatz verwendet werden.

*Umfang:* etwa 2 Minuten pro Teilnehmerin

*Materialkosten:* 0 Euro

## Vorfreudearmband

Jeder Frau wird ein selbst gebasteltes Armband umgelegt, das sie bis zur Geburt trägt. Mit Beginn der Geburt kann das Armband symbolisch für den Prozess des Loslassen durchtrennt werden.

*Umfang:* etwa 20 Minuten

*Materialkosten:* 2 Euro pro Armband

## Warme Dusche

Die Schwangere erhält einen bunten Blumenstrauß an Komplimenten vom Kreis. Positive Charaktereigenschaften oder auch Äußerlichkeiten werden laut geäußert und in Briefform für Zuhause festgehalten.

*Umfang:* etwa 3 Minuten pro Teilnehmerin

*Materialkosten:* 0 Euro

## Wunschfänger

Aus verschiedenen Materialien fertigen wir einen Makramee-Wunschfänger. In ihm werden Wünsche, Liebe und Verbundenheit festgehalten. Er kann ein steter Begleiter im Leben werden.

*Umfang:* etwa 40-60 Minuten

*Materialkosten:* 10 Euro pro Wunschfänger

## Wunschgeburt

Die Schwangere darf ihre Geburt erträumen und kreieren. Sie darf groß träumen – nichts ist unmöglich! Gemeinsam manifestieren wir die Wunschgeburt in einem kreativen Vision Board.

*Umfang:* etwa 40 Minuten

*Materialkosten:* 0 Euro