

by Katrin Wiedmaier



Ein Moment der Erdung und innerer Stabilität - für mehr Sicherheit, Vertrauen und Verbundenheit mit der Erde.

Deine Notizen



Barfußlaufen auf Naturboden (Wiese, Erde, Sand) -
spüre bewusst jede Verbindung zur Erde.



Ich bin fest verwurzelt.
Ich bin sicher.
Ich darf vertrauen.



Lege deine Hände auf dein Becken oder deine Oberschenkel. Visualisiere rubinrote Lichtenergie, die vom Steißbein tief in die Erde fließt. Lass dabei die Energie in deinem Körper pulsieren.

Spüre, wie Ruhe und Kraft in dir wachsen.
Folge deiner Energie - <https://momentsofenergy.de>