

Ritual 1



Willkommen



Infos:

- WC
- meditativ: spricht mit Körper und Sinnen.
Worte gezielt und sparsam.
- Notizblock / Schreiber
- Damit wir warm haben, bleiben die Fenster zu.



Wir beginnen mit einer ca. 5-minütigen Schüttelmeditation, um unseren Körper freier und durchlässiger werden zu lassen. Stehe fest auf Deinen Füßen. Lass das Schütteln langsam entstehen und federe dazu leicht aus den Knien.



Stelle Dich mit Deinem Namen und einer Geste vor. Wir wiederholen mit Dir zusammen Deine Geste. Stimme zum Abschluss ein Ohm an. (Leiter beginnt)



Wir beginnen mit dem Fusswaschungs-Ritual. Dort sind Waschlappen, Seifenwasser und Kokosöl.



Bestimmt, wer zuerst empfängt. Teilt einander mit: Gesundheitszustand, Wünsche (z.B. nebst Füßen auch andere Körperregionen berühren) und Grenzen Vereinbart, ob ihr nackt sein oder im Lunghi bleiben

wollt. Verneigt Euch mit einem Namasté.

Der Gebende wascht, ölt und massiert achtsam.

Nach 30‘ ertönt die Klangschale. Der Gebende löst sich behutsam zum Nachklingen lassen.

Beim nächsten Klang machen wir alle 3 Mal die Kundalini-Atmung.

Mit einem weiteren Klang wechseln wir die Rollen.

Am Schluss treffen wir uns wieder hier im Kreis.

- ✚ Jeder zieht eine Nuss und wer das gleiche Symbol hat, gehört zusammen. Wählt einen Platz und beginnt.
- ✚ Blitzlicht: Du darfst mit 1 Wort Dein jetziges Gefühl mitteilen. (Leiter beginnt)
- ✚ Wünscht jemand in der Pause zu gehen? Wir verabschieden uns herzlich von Euch. Auf dem Tisch findet Ihr das Kistchen für den Energieausgleich. Bitte Türen behutsam schliessen und im Gang leise gehen.
- ✚ Wir machen eine kurze, schweigende WC-Pause. Beim Ertönen der Klangschale geht es weiter.

