

Rahmen für das Ritual 2:

- Zufallswahl für Teambildung
- Das Ritual zelebriert das Nacktsein und ist frei von genitaler Penetration und Ejakulation.
- Einbezug der Kundalini-Atmung bzw. verwandter Art
- Zeitraster:
Ritualzeit bis 23h45
Schlusskreis für Austausch/Feedback 23h45 - 24h

Anleitung für das Ritual 2:



Willkommen

Muss jemand pünktlich um 24 Uhr gehen?



Infos für die Neuen: WC im OG links

Bitte bleibt meditativ, sprecht mit Körper und Sinnen.
Wenn Ihr Worte braucht, bitte sparsam.
Damit wir warm haben, bleiben die Fenster zu.



Ritualablauf erklären, Teams bilden, Platz wählen und beginnen.



Austauschrunde im Kreis: wir bilden mit dem linken Nachbarn ein Duo. Jeder hat 3' Zeit, sein Empfinden auszudrücken und was er vom Abend mitnimmt. Mit dem Ertönen der Klangschale wechseln wir.

- ✚ Rückmeldungsrunde: Es gibt nun 5 Minuten Raum, jemandem ein Feedback zu geben. Wer will, erhebt sich, geht zur gewünschten Person, beginnt mit einem Namasté und gibt die Rückmeldung. Der andere hört nur zu. Verabschiedet Euch mit einem Namasté. Die Runde endet mit dem Ertönen der Klangschale.
- ✚ Blitzlicht: Bitte sage mit 1 Wort, wie Du Dich fühlst. Stimme danach ein Ohm an. (Leiter beginnt)
Gemeinsames Schluss-Ohm.
- ✚ Infos: Zusammensein bzw. Übernachten ist hier in diesem Raum auf den Matten möglich mit Deinen mitgebrachten Sachen. Hinter den Vorhängen hat es 2 dickere Matten, die man benutzen kann. Du darfst bis um 7h bleiben. Bitte auch morgen Türen behutsam schliessen und im Gang leise gehen. Auf dem Tisch ist das Kistchen für den Energieausgleich.
Bitte bleibt bis zum Auto bzw. ÖV in meditativer Stille.
- ✚ Abschluss: der offizielle Teil endet hier und wir verabschieden uns als Gruppe mit einem Namasté.