

Ritual zur Rückkehr in deine weibliche Mitte



*Ein Mini-Ritual für Erdung, Klarheit &
Innere Stabilität*

BY YASMIN WAHINE



Einleitung

Viele Frauen verlieren im Alltag ihre Mitte:
durch emotionale Überlastung, durch Verantwortung, durch alte Wunden, die sich immer wieder melden.

Vielleicht kennst du dieses Gefühl:
Du funktionierst, aber du fühlst dich nicht wirklich.
Du bist da, aber nicht bei dir.
Du spürst dich, aber nicht tief genug.

Dieses Ritual ist ein Schlüssel zurück in deine Mitte.

Es führt dich dahin, wo deine weibliche Kraft, deine Intuition und deine innere Ruhe wohnen, auch dann, wenn äußere Umstände chaotisch sind.

Ich begleite Frauen seit Jahren auf diesem Weg. Und dieses kleine Ritual ist oft der erste Moment, in dem etwas in ihnen aufatmet.

Nimm dir 10 Minuten.
Nicht mehr.
Sie gehören dir.

Yasmin
Herbafemina



Vorbereitung des Rituals



Dauer: 10–15 Minuten

Ort: ein ruhiger Platz, an dem du dich sicher fühlst

Du brauchst:

- eine Kerze
- ein Glas Wasser
- einen Stuhl oder Bodenplatz
- optional: ein Tuch für deine Schultern

Raum öffnen

1. Setze oder lege dich bequem hin.
2. Zünde die Kerze an.
3. Lege eine Hand auf dein Herz, die andere auf deinen Unterbauch.
4. Sage (laut oder innerlich):
5. „**Ich komme zurück zu mir.**“

„Der Rückkehr-Atem“

Diese Atemtechnik stabilisiert dein Nervensystem und bringt dich zurück in deinen Körper.

4-6-8-Atem

- Atme 4 Sekunden ein
- Halte den Atem 6 Sekunden
- Atme 8 Sekunden aus
- Wiederhole das 6–8 Mal

Während du atmest, stell dir vor:

Mit jedem Ausatmen verlässt etwas Fremdes deinen Körper.

Mit jedem Einatmen kommst du tiefer bei dir an.

Wenn Tränen kommen: gut.

Wenn Ruhe kommt: gut.

Wenn nichts kommt: auch gut.

Es wirkt trotzdem.



„Die Rückkehr in die Mitte“

1. Berühre deine Mitte

Lege beide Hände auf deinen Unterbauch.

Spüre Wärme.

Spüre Gewicht.

Spüre Kontakt.

2. Der Satz der Rückkehr

Sage dreimal:

„Ich kehre zurück in meine Mitte.

Ich bin sicher.

Ich bin genug.“

Sprich langsam.

Mit jedem Satz sinkt dein Körper etwas tiefer.

3. Der Moment der Wahrheit

Schließe die Augen und frage dich:

„Was brauche ich gerade wirklich?“

Beantworte diese Frage nicht mit dem Kopf.

Warte, bis dein Körper reagiert, mit einem Ziehen, Drücken, Seufze, einem Bild, ein Wort oder nur ein Gefühl

Notiere dir das, was kommt, ohne zu bewerten.

Abschluss & Einladung

„Wenn ich wieder bei mir ankomme, ordnet sich die Welt von selbst.“

Dieses Ritual ist ein erster Schritt.

Ein Türöffner.

Ein Moment von Rückkehr, aber keine vollständige Heilung.

Viele Frauen, die dieses Ritual machen, merken schnell:

„Ich brauche einen sicheren Raum, in dem ich weitergehen kann.“

Wenn du tiefer eintauchen möchtest, biete ich dir ein **kostenloses Orientierungsgespräch** an (30 Minuten).

In diesem Gespräch schauen wir gemeinsam:

- Wo du gerade stehst
- Was deine innere Mitte blockiert
- Welche Begleitung für dich sinnvoll wäre
-

Du findest alle Infos und kannst deinen Termin hier **[buchen>>>](#)**

Ich freue mich, dich kennenzulernen.

Yasmin

Herbafemina