



*Anleitung*  
für die Übung,  
sowie Vor- & Nachbereitung



*Zauberfrau*

[www.Zauberfrau.com](http://www.Zauberfrau.com)

Erkenne Dich selbst,  
Fairzaubere Dich & die Erde. Nachhaltig!

## Herzlich Willkommen!

Ich freue mich sehr für Dich das Du unsere Aufnahme für Dein Leben erwählst! Sie ist von uns mit großer Sorgfalt erstellt worden, damit sie Dir in Deinem Leben gut tun kann. Möge sie Dir ein gutes Werkzeug sein und Dir helfen wie Du es benötigst ♡

Höre sie so oft wie Du magst und wie sie Dich stärkt!

### Tipp 1:

Achte unbedingt darauf bei der Übung ungestört zu sein. Stelle Dein Telefon auf lautlos, lege es am besten in ein anderes Zimmer. Brauchst Du Dein Telefon um mit ihm die Übung abzuspielen? Schalte es in den Flugmodus, damit es Dich nicht ablenken kann. Achte Dich und gehe liebevoll mit Dir um.

### Tipp 2:

Gestalte zu dem jeweiligen Thema der Übung einen kleinen Altar. Dort können Blumen, Kerzen, Räucherwerk und ganz persönliche Symbole für Dich Platz finden, welche mit dem Thema der Übung zu tun haben.

### Tipp 3:

Achte auf die Position in der Du die Übung machst. Magst Du lieber sitzen oder liegen? Achtung, Liegen bringt eine Herausforderung mit: Du könntest dabei einschlafen! Das kann bald ein großes Problem darstellen. Denn wenn Du liegst und dabei immer wieder einschläfst, einfach weil es schnell und leicht geht, konditionierst Du Dich darauf und es ist sehr wahrscheinlich das Du fortan immer einschläfst und Übungen Dir so nicht so gut helfen können wie Du es Dir wünschst.

### Tipp 4:

Versuche herauszufinden ob Dir die Übung eher morgens oder am Abend gut tut. Viele Übungen sind eher für den Morgen geeignet oder für freie Zeit, beispielsweise am Wochenende. So können sie Dich dann den Tag über in Dir begleiten. Ich persönlich kenne wenige Menschen die solche Übungen Abends machen können und nicht dabei einschlafen. Einfach weil sich nach einem vollen Tag bei der ruhigen Übung Entspannung einstellt, die einen aber auch einlullen kann wenn man nicht fokussiert ist.

### Tipp 5:

Halte Deine Erkenntnisse nach jeder Reise in einem kleinen Notizbüchlein fest. So kannst Du Deine Gefühle und Deine Erkenntnisse über die Zeit genau beobachten und kannst die Bilder welche zu Dir kommen festhalten. Wenn Du magst, schreibe auch auf was sich in Dir nach jeder Benutzung verändert hat. So kannst Du auch herausfinden welche Übung Dir besonders gut tut und was Du brauchst.

**Du möchtest etwas loswerden? Wünsche, konstruktive Kritik & liebe Worte?**

**Mein Anspruch ist nichts weniger als Dir ausgezeichnete, undogmatische und vor allem selbstermächtigende und ganzheitliche Werkzeuge zur Verfügung zu stellen, welche Dich und Dein Leben bereichern sollen!** Deswegen:

Schreib mir gerne wie Dir die Übung helfen darf & was für Erfolge Du mit ihr hast!

**Du (sowie Dein Empfinden) bist mir sehr wichtig!**

Sorge gut für Dich,  
von meinem Herz zu Deinem Herz,

Deine



Initiatorin & Herz, Zauberfrau.com



## Bitte Sorge vor und nach jeder Übung gut für Dich! ♡

Die Vor- und Nachbereitungen die Du hier findest sind sehr wichtig und gehören (gerade am Anfang) ganz, ganz fest zu Deiner Übung!

Mache Dir bei der Vorbereitung ruhig etwas Mühe, nur für Dich und Deine inneren Anteile, sei es Dir wert. Wenn Du gute Ergebnisse haben möchtest mache die Vor- und Nachbereitung sorgfältig und hole so das Optimum aus dieser Übung für Dich heraus.

### Warum brauche ich eine Vor- und Nachbereitung?

- **Die Vorbereitung** bereitet uns, wie der Name schon erahnen lässt, auf die im Anschluß folgende Übung vor. Sie hilft Dir in Dir den Boden zu bereiten, einen Ort in Deinen Wänden zu kreieren in dem Du Dich sicher fühlst, an dem Du Dich einfach wohlfühlen kannst und Dich so insgesamt besser auf die Übung einlassen und eventuell auch besser fallen lassen kannst.
- **Die Nachbereitung** hilft Dir nach der Übung wieder ganz fest mit beiden Beinen im Hier und Jetzt anzukommen. Das wird von vielen übersehen, doch ist es so sehr wichtig falls Du etwas später noch raus in den „Alltag“, in die Welt, gehst. Dort fährst Du beispielsweise Auto oder Fahrrad und dort ist es ganz wichtig das Du voll und ganz bewusst wieder dort bist und nicht noch irgendwo in der Übung festhängst, völlig in Gedanken oder unkonzentriert.

### Wusstest Du schon?

Es kann es mal bei einer Übung sein das in Dir Widerstände aufkommen.

Diese entstehen in Dir aufgrund eventueller persönlicher Vorlieben, momentanen Situationen & Gefühlen, empfundenen Druck oder ganz bestimmten Wünschen & genauen Vorstellungen.

Das ist völlig ok! Wir sind alle verschieden und fühlen uns jeden Tag anders. Es ist auch ok wenn Du mal meine Stimme nicht hören magst, Du bist wichtig!

Wenn Du also bemerkst das Dir die Übung gerade nicht gefällt oder gut tut: mache sie bitte nicht!

Unterbrich sie oder brich ganz ab. **Dein Motto sollte stets sein:**

**Ich dränge mich nicht zu etwas, sondern achte gut auf mich und auf das was ich brauche!**

Bitte fühle Dich an diesen Tagen also ganz besonders von mir eingeladen wirklich ganz genau darauf zu achten, wie und ob Dir die jeweilige Übung auch gut tut!

#### Ein Tipp dazu:

Widerstände können auch entstehen wenn Du in Eile bist und die Vor- und Nachbereitung nicht so ganz beachten magst. Deine inneren Anteile brauchen diese aber und erinnern Dich so daran liebevoller auf Dich zu achten. Bitte beachte unbedingt diese Einleitung, achte darauf Dir Anfang und Ende jeder Übung gut zu gestalten!

Ich möchte Dich hier liebevoll anstupsen immer gut auf Dich und Deinen Körper zu hören. Was brauchst Du, was tut Dir gut? Achte Deine Bedürfnisse & Wünsche, sie machen Dich auf das aufmerksam was Du benötigst.

## Vorbereitung:

Gerade wenn Du noch nie so eine geführte Übung gemacht hast ist es besonders wichtig den Boden dafür sorgsam zu bereiten, einen sicheren Raum für Dich zu gestalten in dem Du Dich entspannt auf Neues einlassen kannst, und Dich auf Dich selber und Deinen Körper besinnen kannst.

**Tip:** Finde heraus was Du an Vorbereitung benötigst: was tut Dir gut, gibt Dir Halt und lässt Dich eine schöne Übung erleben? Vertraue Deinem Gefühl und entdecke wie Du über die Zeit immer sicherer wirst und wie Du eventuell auch eigene Vorbereitungen entwickelst. Folgende Ideen können Dir helfen:

· Hast Du in Deinen Wänden einen Altar? Vielleicht sogar eine Ecke oder auch ein Zimmer für Dich? Für Rituale und zum Meditieren? Falls ja bietet es sich an dort auch den Bereich für Dich zu gestalten an dem Du Übungen machen kannst.

**Wichtig ist:** Stelle sicher das Du während der Übung nicht gestört wirst und das Du Dich immer wohl fühlen kannst. Auch zu hell oder zu dunkel sollte es nicht sein.

Du hast einen Ort bei Dir? Dann ließ ab Punkt 2 weiter. Du hast bis jetzt noch keinen Ort?

**1. Bitte gehe durch Deine vier Wände.** Gehe durch jedes Zimmer und versuche herauszufinden zu welchem Platz Du ein besonders gutes Gefühl hast. Wo bist Du ungestört und kannst Dich wohlfühlen? Lasse Dir dabei Zeit, Du kannst die Augen schließen und so durch Deine Räume gehen oder Dich auch langsam vortasten. Finde heraus: Wo kann ich mir einen schönen Ort aufbauen um dort zukünftig meine Übungen machen zu können. Achte auf Deine Gefühle, sie leiten Dich.

**2. Wenn Du einen Ort gefunden hast räume ihn auf oder um, wie Du es brauchst.** Öffne die Fenster, lasse Luft rein und bitte alles raus was Du gerade nicht gebrauchen kannst. Stelle Blumen oder auch Edelsteine und Kerzen auf, wenn Du magst. Ziehe Dir etwas lockeres und angenehmes an, gerne aus Naturfasern wie Baumwolle.

**3. Du kannst nun auch etwas räuchern.**

Heimischer Salbei, Beifuss, Myrrhe sowie weisser Salbei können Dir gute Kräuterbegleiter sein um Deinen neuen Raum vorzubereiten.

Wenn Du magst formuliere beim Räuchern was Du aus Deinen Räumen entlassen möchtest und auch was Du gerne in Deine Räume einladen würdest.

**4. Nun schaue, was Du noch benötigst.**

· Lege Kissen für Dich zurecht, was brauchst Du noch? Ein Meditationskissen zum darauf sitzen oder vielleicht lieber ein Meditationsbänkchen? Eine Lieblingsdecke, einfach nur weil sie sehr gemütlich oder mit Erinnerungen verknüpft ist und Dir ein Gefühl von Wohl und Sicherheit gibt?

**5. Lege Dir Stift und Papier zurecht, für danach.**

**6. Sorge gut für Dich, stelle Dir etwas zu Essen und zu Trinken bereit.** Hast Du ein Lieblingsgetränk, Lieblingstee welchen Du nach Deiner Übung trinken möchtest?

· Meiner Meinung nach eignet sich für danach (auch nach Ritualen) am besten natürliches, pflanzliches. Versuche Alternativen zu tierischen Produkten zu finden.

Gut geeignet sind: Wasser, Kräutertee, Brot, eine Banane, oder wenn Du es herzhafter magst selbst gemachter Kartoffelbrei mit Kräutern & Kokosmilch. Auch gestampfte Möhren können Dir nach der Übung wieder genug Wurzeln geben.

**7. Du bist besonders aufgeregt?** Erde und zentriere Dich, nach der Methode welche Du gebrauchen kannst.

Du kannst auch „abräuchern“. Formuliere bei jedem Atemzug den Du ausatmest was Du gerade loslassen möchtest und bei jedem Atemzug den Du einholst lädst Du Klarheit, Frische und Wohlgefühl ein.

**8. Mache es Dir im Sitzen bequem**, Sorge für guten Bodenkontakt und genügend Körperwärme. Stell sicher das Du auch ein paar Minuten so sitzen kannst.

· Schließe die Augen, richte Deine Aufmerksamkeit nach Innen, auf Deinen Atem. Nimm jedes Ein- und Ausatmen wahr, nimm wahr wie leicht und einfach es geht. Nimm die Bewegungen wahr, wie sie gerade sind. Atme circa fünf mal tief ein, und langsam und besonders tief wieder aus.

**9. Glückwunsch!** Durch die obigen Vorbereitungspunkte hast Du nun dafür gesorgt das Du Dich besser auf die Übung einlassen kannst. Du hast Deinen inneren Anteilen gezeigt das Du auf Dich achtest und sorgsam mit Dir umgehst. Wenn Du liebevoll mit Dir umgehst, empfinden wir in uns selbst auch oft weniger Widerstände.

**10. Starte die Übung** von Deinem Handy aus oder lasse sie auf Deinem Rechner, Tablet oder Laptop laufen.

· Drücke Pause wenn Du etwas mehr Zeit für Deine inneren Bilder brauchst.

Gerade am Anfang kann es etwas dauern, meist erwarten wir einfach zu viel von uns und setzen uns unter Druck. Erlaube Dir Dein eigenes Tempo zu finden und achte es. Bewerte Dich nicht! Alles was da ist (oder auch nicht) ist richtig. Vielleicht siehst Du eher Farben oder etwas anderes.

· Es kann sein das in Dir Gefühle aufkommen, das ist ein gutes Zeichen. Es bedeutet nämlich das Du lebendig bist! <3 Lass zu was bei Dir ist. Wieder: bewerte das nicht!

**Wichtig:** Wenn Du Dich nicht wohl fühlst, erlaube Dir abubrechen! Du musst hier nichts aushalten. Denke aber unbedingt daran trotzdem die Nachbereitung zu machen, damit Du wieder ganz ankommst.

## Nachbereitung / Ausklang :

**1. Komme in Deinem eigenen Tempo wieder zurück**, öffne die Augen wenn Du bereit bist und magst.

**2. Recke Dich und strecke Dich, soviel Du magst!** Gähne kraftvoll und gerne auch mehrmals.

**3. Klopfe Dich sorgfältig ab.** Nimm Deine Hände und klopfe Dir auf die Wangen, Deine Ober- und Unterarme, Deine Oberschenkel und Beine. Richte Deine Aufmerksamkeit darauf voll anzukommen.

**4. Trinke Deinen Lieblings-Kräutertee, nimm das Essen** welches Du Dir bereitet hast zu Dir. Freue Dich bei jedem Bissen und spüre wie Du wieder ankommst.

**5. Du hast das Gefühl Du bist noch immer nicht ganz wieder da?** Gut das Du darauf achtest! Stehe auf, stelle Deine Beine ungefähr hüftbreit auseinander, Sorge für bequemen und stabilen Stand, klopfe Barfuß mit Deinen Füßen auf den Boden unter Dir und sprich: Ich heiße mich willkommen zurück, im Hier und Jetzt. Ich bin ganz wieder hier und spüre die Erde unter mir.

**6. Wenn Du magst kommt nun eine ganz tolle Möglichkeit zum Einsatz** die Dir über etwas Zeit hinweg helfen wird Dich besser kennen zu lernen, Deine Fortschritte zu erkennen und Erkenntnisse festzuhalten. Tatsächlich unterschätzen wir Menschen diese Technik oft, nur aufgrund ihrer Einfachheit. Doch langjährig Magie Praktizierende wissen, die Technik des Schreibens birgt selbst große Magie in sich! Nur über etwas Denken hilft nicht, wir müssen wirklich Schreiben, nur dadurch erhalten wir wahre Erkenntnis-Geschenke.

Schnappe Dir also Deinen Stift und einen Zettel, oder ein schönes Notizbuch, halte das Datum fest, und wenn Du magst noch anderes für Dich wichtiges (beispielsweise die Tageszeit, eventuelle Ablenkungen, wie war Deine Situation heute) und schreibe nun auf:

- Was war mein größter Aha-Moment? Was habe ich für Stärke erfahren und wann? Welche Bilder kamen leicht zu mir? Habe ich gut auf mich geachtet? Was habe ich für mich lernen können? Was muss ich unbedingt noch festhalten?

- Wenn Du noch mehr erfahren möchtest und noch genauere Fragen suchst welche Dir zu mehr Erkenntnissen verhelfen, dann arbeite zu dieser Übung mit den dazu passenden Arbeitsblättern von uns. Sie sind nicht nur schön und extra für das Thema gestaltet, sie beinhalten auch weitere Themen & Fragen für diese Übung.

- **Tipp:** Beobachte bis circa drei Tage nachdem Du diese Übung gemacht hast Deine Träume. Manchmal bekommen wir in unseren Träumen weitere Gedanken und Ideen dazu, denn hier können sich innere Anteile äussern, die ohne Worte und stattdessen mit inneren Bildern kommunizieren. Lege Dir einen Zettel und Stift an Dein Bett, um solche Träume gleich nach dem Aufwachen festzuhalten, sollten sie zu Dir kommen.

### **7. Du bist wieder ganz da, fühlst Dich erfrischt und gestärkt?**

Dann bedanke Dich bei allem was Dir in Dir und um Dich herum eine schöne Zeit geschenkt hat.

Wenn Du musst, räume nun Deine neue Ecke etwas auf, aber so das sie Dich weiter einlädt sie jederzeit für weitere Übungen aufzusuchen. Bedanke Dich, wenn Du magst, auch bei Deinem neuen Platz und Sorge dafür das er Dich immer anspricht!

Abschluss-Gedanken: Finde mit der Zeit auch heraus welche Nachbereitungen Du benötigst und brauchst und entwickle gegebenenfalls auch eigene. Wieder leitet Dich dabei nur Dein Gefühl. Lade Dich ein Dir zu vertrauen, liebevoll herauszufinden was Dir gut tut und erfahre so langfristig mehr Vertrauen in Dich!