Körperkraft im Wonnemond

Liebe, Leidenschaft, Sinnlichkeit und Fortpflanzung das Thema im Wonnemonat. Du hast es gelesen im Einstieg. Vielleicht grad nicht (mehr) dein Thema aktuell? Und trotzdem gehört es im Jahreskreis dazu. Wir wurden mit den Sinnen ausgestattet um sinnlich zu sein - auf allen Ebenen. Etwas, um das uns die geistige Welt beneidet, also nutze diesen Monat um deinen Körper dich lebendig fühlen zu lassen;-)

Unterstütze deinen Körper

Die Aufgabe dieser Woche hat so manche Frau in meinen Kursen an die Grenzen gebracht. Dabei ist sie einfach. Stelle dich nackt vor den Spiegel und betrachte dich wohlwollend. Gewöhnlich sehen wir die Fältchen, oder hier hängt etwas oder das war schon knackiger oder es gibt irgendwo ein Röllchen zuviel. Betrachte dich liebevoll. Dein Körper hat dich durch all die Jahre getragen, dich durch Krankheiten und Schmerzen auch wachsen lassen. Vielleicht hat er in sich einen Menschen wachsen lassen, vielleicht wird er das noch. So viele Berührungen und Begegnungen haben dein Leben bereichert. Wieviel Genuss du dank diesem Körper erleben konntest. Sei einfach dankbar und liebevoll. In der Liebe erwarten wir das von unserem Partner. Schenke die Akzeptanz deines Körpers dir zuerst selber.