

Eine kleine Seelenwellness Übung für dich

# *Hellooo Gebärmutter*

- Nimm ein Blatt Papier und Stift
- Leg dich bequem hin
- Reibe deine Hände aneinander, bis sie schön warm sind.
- Platziere nun deine Handflächen an deinen Blasenbereich und spüre, wie die Wärme deiner Hände bis zu deiner Gebärmutter fließt
- Spüre, wie sich dein ganzer Unterleib sich entspannt
  - Stell dir selbst jetzt die Fragen, die dir auf dem Herzen liegen:

z.B. Was tut mir gut? Was braucht mein Körper? Wie geht es meiner Gebärmutter? Was möchte sie mir mitteilen?

Alle Gedanken, die sich jetzt spontan zeigen, schreibst du auf, verinnerlichst die Worte und im Idealfall kannst du die auch für dich umsetzen. Wende diese Übung regelmäßig an und schreibe mir gerne mal, was du dabei beobachten oder sogar erfolgreich umsetzen konntest.

**Alles Liebe, deine Alexa**

info@alexasseelenwellness.de  
www.alexasseelenwellness.de

