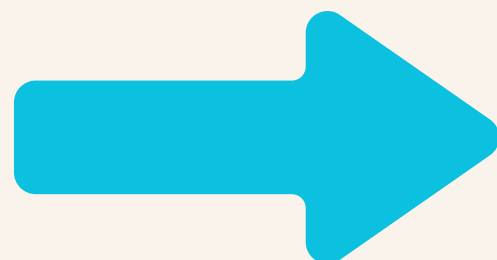


# Naturgeister einladen

## Übung

- Setze dich vor deinen Platz
- Zünde eine Kerze an
- Sprühe dich mit der Essenz ein
- Gehe in eine Meditation, verbinde dich mit dir selbst und dann mit den Naturgeistern (allgemein) und lade sie ein!
- Lasse die Glöckchen klingeln und rufe sie mit den Kristallen - "MANUSH, MANUSH, MANUSH - SHI'AM'AA und NA'TORA" - gerne jedes Wort 3x wiederholen.
- **Erzähle ihnen von dir:** wer du bist, dass du sie einladen möchtest und ihnen einen Platz gebaut hast, wo du ihnen zukünftig gerne etwas als Gabe und Wertschätzung für ihr Sein und ihre Arbeit bereitstellst. Gebe ihnen nette Worte mit und sage ihnen, warum du den Kontakt möchtest. Sie werden deine Absicht überprüfen ;-)
- **Sei ehrlich zu ihnen:** Sie wissen eh, was du fühlst :-). Sage auch, wenn du dich noch unsicher fühlst und bitte sie darum, dir zu helfen, dass innere Ängste oder Blockaden aufgelöst werden. Frage sie danach gerne, was sie als Ausgleich gerne haben wollten-->Falls (noch) kein Impuls kommt, arbeite mit den Steinen und dem Honig aus dem Set. Folge danach immer gerne deiner Intuition, was du ihnen hin und wieder geben möchtest.



**Wiederhole und übe diese Meditation so oft es geht und verbinde dich so mit den Naturgeistern! Beobachte, wie es sich ggf. verändert. Nimm die Luft und Energie um dich herum wahr. Wie fühlt es sich an? Wie fühlst du dich?**

**-->Probiere nach und nach aus, wie es ist, verschiedene Gruppen direkt anzusprechen: Zwerge, Feen, Elfen...gibt es Unterschiede? Ist der Kontakt zu dem einen oder anderen einfacher?**