

LIVING THE  
LEVEL 4  
MOON MOTHER WAY

WEEK 1



# LIVING THE MOON MOTHER WAY

## EINE WOCHE MIT SANFTEN ÜBUNGEN

Nach Klasse 1 weben wir die Lehren sanft in unser alltägliches Leben ein. Das Mondlicht zu tragen – in ruhigen und in geschäftigen Momenten – ist der Weg der Moon Mother. Hier findest du sechs einfache Möglichkeiten, die Energien zu erden. Verwende sie, wie es sich für dich stimmig anfühlt, passe sie an oder lass sie dich inspirieren.



## TAG 1

Nimm dir 5 Minuten, um einfach den Moon Mother Tempel-Meditationstext zu lesen. Lass die Bilder in deinem Geist aufsteigen. Vielleicht möchtest du sanfte, ätherische Musik dazu abspielen.

## TAG 2

Übe die 2 Schritte, um den Moon Mother Tempel zu betreten und zu verlassen. Spüre den Wandel. Lass deinen Körper sich erinnern.

## TAG 3

Wähle eine Zeit und stelle einen Timer ein. Betrete den Moon Mother Tempel für 10 Minuten. Sitze still in der Energie.

## TAG 4

Wenn es sich richtig anfühlt, mache die vollständige Meditation mit Heilung vor dem Schlafen. Es ist in Ordnung, wegzudriften. Der Tempel hält dich.

## TAG 5

Kehre mit deiner vollen Aufmerksamkeit zum Moon Mother Tempel zurück. Stelle einen Timer auf 10 Minuten. Lass los. Entspanne. Empfange.

## TAG 6

Versuche, den Tempel ohne den Text zu betreten. Verpflichte dich, jeden Tag 5 Minuten im Tempel zu sein. Lass es ein Teil von dir werden.

