

## „Warum sollte ich eine Gebärmutterreise machen?“

...fragte mich neulich eine Freundin.

„Weil Deine Gebärmutter Dein inneres Orakel ist!“, antwortete ich.

„Wie kommst Du denn darauf?“, hakte sie nach.

„Bei jeder Gebärmutterreise, die ich bisher angeleitet habe, habe ich gesehen, **wie viel Rat und Unterstützung** die Frauen dadurch bekamen. Deine Gebärmutter ist eng mit Deiner inneren Weisheit verbunden. Schon die antiken Griechen wussten das und benannten das berühmte Orakel „Delphi“ nach dem griechischen Wort für Gebärmutter: „Delphos“.

„Klingt spannend“, sagte sie. „Und mit welchen Fragen kommen die Frauen für eine Gebärmutterreise zu Dir?“

„Ganz unterschiedlich. Manche kommen mit **körperlichen Anliegen** wie zum Beispiel Myomen oder Beschwerden während der Menstruation oder der Menopause. Eine Gebärmutterreise kann zeigen, welche seelischen Themen dahinter liegen und was frau tun kann, um diese aufzulösen. Dadurch verbessert sich ganz oft auch die körperliche Situation. Andere kommen, weil sie sich eine **erfülltere Sexualität oder Partnerschaft** wünschen und wissen wollen, wie sie das erreichen.

Bei einer Frau zeigte sich während der Reise, dass sie in Partnerschaften und beim Sex zu oft über ihre eigenen Grenzen hinausgegangen war. Mittlerweile hatte sie Angst vor Sexualität. Für sie war es wichtig, zu lernen, sich mehr zu spüren und ihre Bedürfnisse zu äußern. Dabei habe ich sie auch nach der Reise begleitet und mittlerweile geht sie Partnerschaften ganz anders an.“

„Und gibt es noch weitere Gründe weswegen Frauen eine Gebärmutterreise machen?“

„Ja. Manche Frauen wollen sich zum Beispiel auf eine **Schwangerschaft vorbereiten** oder eine schwere **Geburt verarbeiten**. Auch da macht eine Reise Sinn. Und manche spüren einfach, dass sie ihre **Weiblichkeit stärker leben** wollen. Sie wünschen sich mehr Sinnlichkeit und Weichheit in ihrem Leben.“

„Und bei all diesen Fragen kann eine Gebärmutterreise helfen?“

„Genau, denn die Gebärmutter ist wie dein eigenes Orakel. Der Ort, an dem sie in Deinem Körper liegt oder lag, ist ganz eng mit Deinem Frau Sein verbunden. Hier kannst Du **Deine eigene weibliche Weisheit anzapfen. Dir Kraft und Rat holen**.

Eine Frau, die bei mir war, erkannte während der Reise, wie viel Kraft tatsächlich in ihr steckte! Ihr wurde bewusst, dass ihre starken Menstruationsschmerzen daher kamen, dass sie diese Kraft nie richtig zugelassen hatte. Sie bekam die wichtige Botschaft, ihrer Kreativität freieren Lauf zu lassen. Sie sollte mehr tanzen, malen und sich ausdrücken!

**„Spannend,“ sagte sie. „Und wie läuft so eine Reise ab?“**

„Du liegst ganz entspannt auf einer Matte oder einer Decke. Dann leite ich Deine Wahrnehmung in Deinen Körper, in Dein Becken und in Deinen Schoßraum. Das ist der Ort, an dem Deine Gebärmutter liegt oder lag. Und dann schauen wir gemeinsam was auftaucht. Du bleibst in der Wahrnehmung und wir sprechen zusammen. Ich stelle Fragen und Du schaust, ob Gefühle, Worte, Erinnerungen oder ähnliches auftauchen. Dadurch nimmt die Reise ihren Lauf.“

**„Ok, und wann ist sie zu Ende?“**

„Wenn Du eine Antwort auf Deine Frage bekommen hast. Wenn klar ist, welches die nächsten Schritte für Dich sind. Oder wenn Du fühlst, dass sich etwas in Dir harmonisiert hat.“

**„Das klingt gut“ lachte sie. „Ich bin dabei.“**

## **Wenn Du auch dabei sein willst, lade ich Dich herzlich zu einer Gebärmutterreise mit mir ein!**

In Präsenz in meiner Praxis in Darmstadt oder online via Zoom. Beides ist möglich!

Wir starten mit einem Erstgespräch und dann mit der Reise.

### **Beratungseinheit:**

Präsenz-Einheit: 60 - 90 Minuten in meiner Praxis in Darmstadt, Gervinusstraße 63: 75 - 110 EURO

Online-Einheit: 60 – 90 Minuten via Zoom: 70 - 105 EURO

Sei dabei und mache Dir jetzt dieses wunderbare Geschenk!

Melde Dich bei mir unter 0176 24070808 oder [essenza-femenina@mail.de](mailto:essenza-femenina@mail.de)

Ich freue mich darauf, Dich zu begleiten!

Alles Liebe,

**Annika**

*Diplompädagogin, Moon Mother, Expertin für Female Empowering & Womb Health*