

KRAFTWEG STAMSRIED

BEWUSST – LUST - WANDELN

Der ‚Kraftweg Stamsried‘ besteht aus achtzehn Stationen.

Die einzelnen Stationen befinden sich auf spezifischen, dem Thema der jeweiligen Station entsprechenden Energiefeldern. Diese sind wiederum durch die topographischen, geologischen und hydrologischen Standortgegebenheiten sowie durch das Erdmagnetfeld vorgegeben.

Bei der architektonischen Gestaltung werden uralte Symbolformen verwendet, wie sie kulturunabhängig auf der ganzen Erde zu finden sind: z.B. der Steinkreis nach megalithischem Vorbild, das Labyrinth aus der klassischen griechischen Mythologie, Weltenberg und Weltensäule.

Der ‚Kraftweg Stamsried‘ will seine Besucher zur Selbsterfahrung einladen. Die einzelnen Stationen bauen in ihrer Thematik deshalb aufeinander auf:

- 1 ist der Anfangspunkt A und dient dem Ankommen,
- 2 bis 5 helfen überholte Einstellungen und Glaubensmuster loszulassen,
- 6 bis 8 dienen der Rückbesinnung auf die eigenen Energien,
- 9 bis 11 geben neue Kraft für Körper, Geist und Gemüt,
- 12 bis 14 stellen den Kontakt mit den potentiellen, aber noch nicht ausgeformten Wesenszügen und Fähigkeiten her,
- 15 bis 17 verhelfen dem Menschen sich seiner ganz persönlichen Stellung in Raum und Zeit bewusst zu werden,
- 18 ist der Zielpunkt Ω , die Rückverbindung des individuellen Daseins in die ursprüngliche Ganzheit.

An jeder Station findet der/die Besucher/in eine speziell auf die jeweilige Thematik zugeschnittene Wahrnehmungsübung vor. Je mehr es ihm/ihr gelingt, sich mit deren Hilfe auf das Kraftfeld des jeweiligen Ortes einzulassen, desto klarer kann er/sie darin seine/ihre eigene innere Natur wiedererkennen. Die Dauer des Aufenthaltes richtet sich dabei nach dem persönlichem Empfinden.

Natürlich ist es auch möglich, nur einzelne Stationen zu besuchen.

Ziel des ‚Stamsrieder Kraftweges‘ ist es, jederzeit zugängliche Bereiche anzubieten, die zum Entspannen und Krafttanken einladen, die helfen, das Gleichgewicht und die innere Ruhe wiederzufinden, die die Phantasie anregen und zu neuen Taten inspirieren.

DEN WEG
EINFACH GEHEN
UM ZU BEGREIFEN

LOSLASSEN
ZENTRIEREN
KRAFTTANKEN
ETWAS NEUES ENTSTEHT

IM RHYTHMUS
EINFACH SEIN

IN ENERGIEN BADEN
BEWUSST – LUST - WANDELN

1 A - ANFANGSPUNKT

Übung „Präsenz“ :

- Zur Ruhe kommen
- Ankommen im gegenwärtigen Augenblick

- Ausgangsposition:
Stelle dich in die Mitte der Pflasterfläche. Die Körperhaltung ist aufrecht, die Beine stehen hüftbreit, die Knie sind locker, die Arme hängen seitlich am Körper herab.
- Lege die Hände auf den Schwerpunkt deines Körpers ca. 3 cm unterhalb des Nabels. Frauen legen die linke auf die rechte Handfläche, Männer umgekehrt.
- Schließe die Augen und atme gleichmäßig durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.
- Beobachte, wie sich deine Hände bei jedem Atemzug heben und senken.
- Wenn du das Gefühl hast, ganz im Hier und Jetzt angekommen zu sein, atme noch einmal tief durch und öffne die Augen.

2 ENTSPANNUNGSPUNKT

Übung „Reinigung“ :

- Loslassen psycho-somatischer Verspannungen und Disharmonien
 - Ausgangsposition:
Setze dich mit aufrechtem Oberkörper auf den Granitfindling. Die Beine stehen im rechten Winkel, die Hände liegen auf den Knien. Schließe die Augen und atme gleichmäßig durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.
 - Nimm über Fußsohlen und Gesäß den Kontakt zur Erde auf.
 - Nun stelle dir vor, du sitzt unter einer Dusche. Der warme Wasserstrahl strömt durch deine Kopfdecke in dich hinein, fließt durch deinen Körper und löst dabei alles Angespante und Verhärtete in dir auf.
 - Spüre, wie das Wasser dich von Kopf bis Fuß reinigt, um dann durch die Fußsohlen wieder aus dir herauszutreten und in der Erde zu versickern.
 - Bleibe in dieser Vorstellung, bis du das Gefühl hast, alle körperlichen Spannungen und überschüssigen Energien losgelassen zu haben.

3 BERUHIGUNGSPUNKT

Übung „Stress-Abbau“ :

- Abbau von emotionalem Stress
 - Ausgangsposition:
Setze dich mit aufrechtem Oberkörper auf die senkrechtstehende Sandsteinplatte.
Kreuze das rechte Bein auf Knöchelhöhe über das linke.
 - Strecke die Arme nach vorne und bringe das rechte Handgelenk über das linke. Lege die Handflächen aneinander und verschränke die Finger.
 - Drehe nun die Hände in einem Dreiviertelkreis erst nach unten und dann nach oben vor die Brust.
 - Lege die Zunge an den Gaumen, direkt hinter die vorderen Schneidezähne.
Atme gleichmäßig durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.
 - Schließe die Augen und visualisiere, wie bei jedem Ausatmen grauer Nebel deinen Körper verlässt. Mit ihm fließt aller emotionale Stress ab.
 - Bleibe in der Position, bis du innerlich ruhig geworden bist.

4 ERNEUERUNGSPUNKT – SCHLUPFSTEIN

- Der althergebrachte Brauch des „Durchschlüpfens“ soll dazu dienen
 - physische und psychische Belastungen und Leiden abzustreifen
 - überholte Einstellungen und Glaubensmuster loszulassen

Übung „Neugeburt“ :

- Hilft Altes bewusst abzuschließen, um frei und unbelastet Neues zu beginnen
 - Ausgangsposition:
Stelle dich vor das Steintor mit Blickrichtung Westen. Deine Körperhaltung ist aufrecht, die Beine stehen hüftbreit, die Knie sind locker. Schieße deine Augen.
 - Atme ruhig und tief ein und aus.
 - Lege die linke Hand leicht auf die beiden Stirnbeinhöcker oberhalb der Augenbrauen.
 - Verlasse gedanklich bewusst die überlebten Situationen, in denen du dich bis eben befunden hast. Lasse dir Zeit bei dieser Visualisierung.
 - Dann öffne deine Augen, atme tief ein, bücke dich und schlüpfe in der Gewissheit, alles Vergangene hinter dir zu lassen durch das Steintor.
 - Richte dich wieder auf und atme aus. Es ist vorüber. Du bist ganz in der Gegenwart. Du bist frei.
 - Lasse die Hand von der Stirn sinken und beende die Übung mit einem tiefen Atemzug.

5 WANDLUNGSPUNKT

- Der Ahornbaum steht für
 - Freiheit und Unabhängigkeit
 - Erneuerung
 - Phantasievolle Umgestaltung der Dinge

Übung „Aktivierung des Zentralmeridians“ :

- Aktivierung des Energieflusses im Körper
- Stärkt gezieltes und bewusstes Handeln
- Ausgangsposition:
Stelle dich auf eine Steinplatte in die Mitte der Ahorngruppe. Die Körperhaltung ist aufrecht, die Beine stehen hüftbreit, die Knie sind locker, die Arme hängen seitlich am Körper herab.
- Folge mit deinem Blick den aufwärts strebenden Stämmen der Bäume. Laß dich von ihnen gen Himmel tragen.
- Nun bewege im Atemrhythmus die geöffnete, dem Körper zugewandete rechte Hand im Abstand von ca. 5 cm entlang der Körpermitte vom Schwerpunkt kurz unterhalb des Nabels aufwärts bis zur Unterlippe und wieder zurück.
- Stelle dir dabei beim Einatmen eine Energiefontäne vor, die am Körper hochsteigt und beim Ausatmen wieder zurückfällt.
- Führe die Bewegung mehrmals ganz bewusst aus und beende sie mit einer Aufwärtsbewegung. Spürst du die Energie, die von deinem Körper ausgeht und deinen Kopf klarmacht?

6 ZENTRIERUNGSPUNKT - STEINKREIS

- Steinkreise
 - dienten bei den Megalithkulturen als Observatorien (z.B. Stonehenge...)

Übung „Zentrierung“:

- Regt Vitalität und Selbstwahrnehmung an
- Steigert Konzentration und Selbst-bewußt-sein
- Ausgangsposition:
 - Stelle dich auf die Steinplatte in der Mitte des Kreises (bei mehreren Menschen um sie herum). Die Körperhaltung ist aufrecht, die Beine stehen hüftbreit, die Knie sind locker, die Arme hängen seitlich am Körper herab.
 - Schließe die Augen und atme mehrmals tief ein und aus.
 - Stelle dir vor, dass du dich in der Mitte deines Körpers befindest und über einen Punkt zwischen den Augenbrauen aus deinem Kopf hinausschaust. Das ist dein drittes Auge, das Zentrum deines höheren Wissens.
 - Visualisiere dort einen Lichtball, der sich auf deinen ganzen Körper und deine Umgebung ausdehnt.
 - Fühle den energetischen Raum um dich herum, zuerst über und unter dir, dann vor dir und hinter dir und an den Seiten.
 - Mach dich mit deiner eigenen Energie vertraut.

7 INTEGRATIONSPUNKT

- Verbindung von körperlicher und geistiger Energie

Übung „Den Energiefluss anregen“:

- Aktivierung und Ausgleich der Energiezentren
- Lösung von Blockierungen
- Ausgangsposition:
Setze dich mit aufrechtem Oberkörper auf einen der Baumstümpfe. Die Beine stehen im rechten Winkel, die Hände liegen auf den Knien. Schließe die Augen und atme gleichmäßig durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.
- Richte dein inneres Auge auf das untere Ende deiner Wirbelsäule. Hier liegt die Basis deiner Lebensenergie. Stelle dir vor, hier öffnet sich ein weites Tor und strahlend rotes Licht tritt aus.
- Das zweite Tor befindet sich etwa 5 cm unterhalb des Nabels und steht für unsere Sexualität. Seine Farbe Orange löst dort gespeicherte Emotionen auf.
- Im Magenbereich geht das dritte Tor auf. Hier haben Macht und Instinkt ihren Sitz. Spüre deine innere Kraft, während ein leuchtendes Gelb herausflutet.
- Das vierte Tor liegt auf Brusthöhe und hat die Farbe Grün. Hier sitzen Liebe und Mitgefühl.
- Das fünfte Tor ist das Zentrum unseres Selbstausdrucks und liegt im Halsbereich. Die Farbe hier ist ein klares Himmelblau.
- Das zwischen den Augenbrauen sich öffnende Tor setzt die Farbe Indigoblau frei und ist der Sitz unserer Intuition.
- Am Scheitelpunkt schließlich tritt ein violetter Lichtstrahl aus. Hier befindet sich dein spiritueller „Draht“ ins Universum.
- Betrachte nun alle geöffneten Energiezentren. Siehst du, wie die Farben im Gleichklang fließen und sich miteinander vermischen?
- Lass dir bei der Übung soviel Zeit, wie du brauchst, um das Energiebad richtig zu genießen.

8 ENERGIEPUNKT

Übung „Die eigene Energie erspüren“ :

- Wahrnehmung der eigenen Schwingungsenergie
 - Ausgangsposition:
Setze dich mit aufrechtem Oberkörper auf eine der Granitplatten.
 - Schließe deine Augen und atme bewusst ein und aus.
 - Reibe etwa eine Minute lang die Handflächen fest gegeneinander.
 - Halte nun die Hände in leichter Krümmung zusammen, bis zwischen den Handflächen ein leichtes Kribbeln spürbar wird.
 - Führe die Hände ganz langsam auseinander und wieder zusammen und erspüre wiederum die Energie, die zwischen ihnen fließt.
 - Stelle dir vor, dass du zwischen deinen Händen einen Energieball hältst und lege diesen Energieball auf das Zentrum deiner Lebensenergie (Sonnengeflecht/Solarplexus), das sich etwa vier Fingerbreit über dem Nabel befindet.

9 LEBENSKRAFT STÄRKEN - KRAFTBAUM AHORN

- Der Ahorn ist der
 - Baum der männlichen Vatergottheit Jupiter und steht für Erfolg und Fülle
 - Gerichtsbaum der Germanen
 - Schutzbaum (Türzapfen)

Übung „Kraftbaum Ahorn“ :

- Wahrnehmung der Schwingungsenergie des Ahorn
- Verstärkt Lebensbejahung und Selbstwertgefühl
- Schenkt Ruhe und inneres Gleichgewicht
- Ausgangsposition:
 - Setze dich auf den Granitfindling und lehne den Rücken an den Baumstamm. Die Beine stehen im rechten Winkel, die Hände liegen auf den Knien. Schließe die Augen und atme ruhig und tief in den Bauchraum.
- Spüre durch deinen Rücken hindurch in den Stamm des Ahorns. Gehe in deiner Vorstellung immer weiter hinein bis du das Gefühl hast, selbst zum Baum zu werden.
- Stelle dir vor:
 - Deine Wirbelsäule ist der Stamm.
 - Von deinen Füßen wachsen Wurzeln tief in die Erde hinein.
 - Saug mit jedem Atemzug die Kraft der Erde an.
 - Fühle den Strom der Lebensenergie durch deine Wirbelsäule hinauf in die Äste, Zweige und Blätter steigen.
 - Spüre dort oben in der Krone das Sonnenlicht und den Wind.
- Genieße dieses grenzen- und zeitlose Gefühl der Freiheit und Weite.
- Vergiss bei allen Kontakten mit Bäumen nie, dich bei ihnen zu bedanken! Bäume sind Lebewesen!

10 GEISTESKRAFT STÄRKEN - LEMNISKATE

- Liegende Acht (Kinesiologie): Harmonisierung von rechter und linker Gehirnhälfte
 - Rechte Gehirnhälfte:
 - Kreativität, Phantasie, Bildliche Vorstellung, Kunst, Tanz
 - Intuition, Gefühl, Körpersprache
 - Überblick, Ganzheitliches Denken, Räumliche Wahrnehmung
 - Linke Gehirnhälfte:
 - Wissenschaft, Logik, Rationales Denken, Zahlen
 - Regeln, Gesetze, Verbale Sprache und Schrift
 - Analyse, Details erkennen, Lineares Denken, Zeitverständnis

Übung „Geistige Kapazitäten freisetzen“:

- Gleicht Gehirnhälftenaktivität aus
- Verbessert die Zusammenarbeit durch Aktivierung des Corpus callosum (Balken, der die Gehirnhemisphären verbindet)
- Macht das gesamte geistige Potential auch unter Stress verfügbar
- Ausgangsposition:
Stelle dich auf die Steinplatte im Kreuzungspunkt der beiden Lemniskaten. Die Körperhaltung ist aufrecht, die Beine stehen hüftbreit, die Knie sind locker, die Arme hängen seitlich am Körper herab.
- Du befindest dich auf einem Kreuzungspunkt mehrerer verschiedener Gitternetze. Konzentriere dich auf die beiden Erdungspunkte in der Mitte der Fußsohle, unterhalb des Zehenballens und auf deine Handinnenflächen. Achte auf deine Empfindungen!
- Atme mehrmals tief ein und aus und beginne deinen Weg Richtung Nordost. Schreite langsam und bewusst erst gen Osten, dann gen Westen, dann gen Norden, dann gen Süden.
- Jedes Mal, wenn du den Mittelpunkt oder den äußersten Kehrenpunkt einer Acht überschreitest, wechselst du in ein entgegengesetzt polarisiertes Kraftfeld. Durch diesen ständigen Wechsel der Polarität wird das Corpus callosum - der Balken, der die Gehirnhemisphären verbindet – und damit deren Zusammenarbeit aktiviert. Darüberhinaus erfolgt eine gleichmäßige Anregung der rechten und der linken Gehirnhälfte.
- Nachdem du die Liegende Acht ein paar Mal durchlaufen hast, bleibe auf dem Kreuzungspunkt stehen und strecke den rechten Arm nach vorn, der Daumen steht nach oben. Zeichne mit dem Arm mehrmals eine liegende Acht in die Luft und folge dabei mit den Augen dem Daumen. Wiederhole dies mit dem linken Arm. Lass schließlich nur die Augäpfel allein die Form in die Luft zeichnen.
- Zum Abschluss der Übung schließe die Augen und stelle dir in Gedanken ein X vor.

11 HERZENSKRAFT STÄRKEN - KRAFTBAUM LINDE

- Die Linde ist der
 - Baum der weiblichen Muttergottheit Maria/Freja/Venus und steht für Liebe und Fruchtbarkeit
 - Baum des Volkes (Dorflinde)
 - Gerichtsbaum der Germanen

Übung „Daheim bei Großmutter Linde“ :

- Wahrnehmung der Schwingungsenergie der Linde
 - schenkt Geborgenheit und „Linde“-rung
 - gibt Zugang zur inneren Mitte und neue Kräfte
- Ausgangsposition:
 Lege deine Handinnenflächen an den Stamm der Linde. Erfühle mit den Fingerspitzen ihre raue Rinde. Spüre ihre Beständigkeit und innere Stärke.
 Schließ die Augen und stimme dich ganz auf sie ein.
 - Nun gehst du hinunter in deine Füße und lässt dir Wurzeln wachsen.
 - Lass diese Wurzeln sich tief in das samtige, dunkle Erdreich eingraben. Fühle in Gedanken die feuchte, warme Erde. Hier ist es vollkommen ruhig und du genießt eine Geborgenheit wie im Mutterleib.
 - In alten Mythologien wird die Erde als Mutter bezeichnet. Du bist tief in der Erde und vertraust dich ihr an. Hier unten findest du die Quelle der Kraft, die beständige verlässliche Erdkraft, die Lebensspenderin der Pflanzenwelt.
 - Du tauchst mit deinen Wurzeln ganz tief in diese Kraftquelle ein und ziehst die Erdenergie in den Baumstamm, in dich hinein. Du merkst, wie sie langsam in deine Wirbelsäule, deinen eigenen Baumstamm hineinfließt, höher und höher steigt und dich bis zum Kopf ganz warm ausfüllt.
 - Wenn du genug von dieser Kraft getankt hast, bedanke dich bei der Linde, indem du ihr über deine Hände etwas von deiner menschlichen Liebe und Sympathie, deiner Gesundheit und Jugend zurückgibst. Denk daran: Bäume sind Lebewesen!

12 DER WEG IN DIE INNENWELT

- Die Spirale ist die
 - Urform des Lebens
 - gegen den Uhrzeigersinn bedeutet dabei
 - nach innenorientiert
 - Schutzaufbau

Übung „In sich gehen“ :

- wechseln der Bewusstseinssebene durch Herabsetzung der Gehirnwellenfrequenz auf die meditative Alpha-Ebene
 - Ausgangsposition:
Setze dich mit aufrechtem Oberkörper auf einen Granitquader. Die Beine stehen im rechten Winkel, die Hände liegen auf den Knien. Schließe die Augen.
 - Atme ruhig und tief in den Bauchraum.
 - Nun zähle in Gedanken rückwärts von 9 bis 1. Stelle dir die jeweilige Ziffer einen Atemzug lang vor. Vergegenwärtige dir jede Zahl zweimal hintereinander.
 - Anschließend zähle noch einmal – ohne bildliche Vorstellung – von 9 bis 1 und sage gedanklich zu dir selbst: „Ich bin ganz ruhig und entspannt.“
 - Folge nun mit leicht geöffneten Augen den Windungen der Pflasterspirale von außen nach innen.
 - Im Zentrum angelangt lege die linke Hand in die Mitte deiner Brust in Höhe des Herzens und konzentriere dich auf diesen Bereich. Sei ganz bei dir selbst.
 - Gehe in diesem meditativen Bewusstseinszustand zur nächsten Station „Labyrinth“.

13 DER WEG ZUR MITTE - LABYRINTH

- Das Labyrinth versinnbildlicht
 - den Lebensweg des Menschen
 - die Suche nach Sinn und Ziel des ganz persönlichen Lebens
- Die hiesige Form ist die Urform des abendländischen Labyrinthes (Knossos/Kreta)

Übung „Zur Mitte kommen“ :

- seinen ureigenen Rhythmus (wieder)finden
- bringt den Menschen in Kontakt mit seinem innersten Potential
- Ausgangsposition:
Trete an den Eingang des Labyrinthes und lege die Handflächen übereinander auf dein Herzzentrum.
- Beginne deinen Weg ins Labyrinth. Schreite langsam oder im Pilgerschritt (2 Schritte vorwärts, 1 Schritt zurück). Verbinde dabei deinen Geh- mit deinem Atemrhythmus. Wenn du möchtest, kannst du deinen Gehrhythmus auch mit einem Wort oder einem Satz verknüpfen, den du immer wiederholst.
- Sei dir bewusst, dass du wechselnde Energiefelder durchwanderst, die sowohl energetisch auf- als abladend wirken. So finden abwechselnd Entlastung und Belebung statt.
- Achte während des Gehens auf deine Gedanken, Ideen, Bilder und Empfindungen, aber halte sie nicht fest.
- In der Mitte angekommen setze dich auf den Kraftpunkt und horche in dich hinein. Was sagt dir dein Herz?

14 DER WEG IN DIE AUSSENWELT

- Die Spirale ist die
 - Urform des Lebens
 - mit dem Uhrzeigersinn bedeutet dabei
 - nach außen orientiert
 - Auflösung des Schutzes

Übung „Aus sich heraus gehen“ :

- Rückkehr zum Beta-Gehirnwellenrhythmus des Wachbewusstseins
 - Ausgangsposition:
Setze dich mit aufrechtem Oberkörper auf einen Granitquader. Die Beine stehen im rechten Winkel, die linke Hand liegt auf der Mitte der Brust in Höhe des Herzens. Schließe die Augen.
 - Atme ruhig und tief in den Bauchraum.
 - Nun zähle in Gedanken vorwärts von 1 bis 9 und öffne die Augen.
 - Folge mit deinem Blick den Windungen der Pflasterspirale vom Zentrum nach außen.
 - Sage gedanklich zu dir selbst: „Ich bin ganz wach, frisch und voller Kraft.“

15 BEGEGNUNG MIT DER FLÄCHE - GRUNDGESTEINE

- Die Schwingungsqualität einer Landschaft und damit die Mentalität ihrer Bewohner wird stark vom Grundgestein geprägt.
- Die Geologie unterscheidet hinsichtlich ihrer Entstehungsweise drei Gesteinsgruppen:
 - **Primärgestein:** Magmatische Tiefengesteine z.B. Granit, Basalt...
 - **Sekundärgestein:** Sedimentgesteine z.B. Sandstein, Kalkstein, Schotter...
 - **Tertiärgestein:** Umwandlungsgesteine z.B. Gneis, Marmor, Schiefer...
- Der Steinheilkunde zufolge haben diese ihren Bildungsprinzipien und ihrer Mineralienzusammensetzung entsprechend unterschiedliche Einflüsse auf den Menschen.
- In Stamsried trifft der Granituntergrund des Kürnberg-Gebietes auf den Gneisuntergrund des Ortskerns, wodurch immer auch Spannungen hervorgerufen werden. Die Talsedimente der Kirchbachaue hingegen wirken lösend.

Übung „Die Bodenenergie erspüren“ :

- Wahrnehmung der Schwingungsenergien verschiedenartiger Grundgesteine
 - Ausgangsposition:
Stelle dich in die Mitte des Kreises. Die Körperhaltung ist aufrecht, die Beine stehen hüftbreit, die Knie sind locker, die Arme hängen seitlich am Körper herab.
 - Konzentriere dich auf die beiden Erdungspunkte in der Mitte der Fußsohle, unterhalb des Zehenballens.
 - Stelle dich nun in die Mitte des mit Kalkstein-Pflaster ausgelegten Quadranten. Konzentriere dich auf Fußsohlen und Handinnenflächen. Achte auf deine Empfindungen!
 - Gehe im Uhrzeigersinn weiter von Quadrant zu Quadrant und nimm die jeweiligen Gesteinsenergien wahr. Achte auf die Unterschiede!
 - Wo fühlst du die am wohlsten? Wo gefällt es dir am wenigsten? Gibt es eine Verbindung zwischen der Schwingungsqualität des jeweiligen Gesteins und deiner momentanen Lebenssituation?

Gesonderte Tafel je Einzelpunkt (Position: mittig am Rande jedes Quadranten)

- ❖ **Kalkstein**
besteht aus dem organischen Material (z.B. Knochen) von Meerestieren, das auf den Meeresgrund absank und sich dort verfestigte. Die Schwingungsqualität des Kalksteins hilft bei der Auflösung verfestigter Gewohnheiten und Energieblockaden. Aufgrund seines organischen Ursprungs wirkt er vor allem auf der körperlichen Ebene.
- ❖ **Sandstein**
besteht aus verwittertem Gesteinsmaterial, das durch Wind und Wasser verlagert wurde, sich mit anderen Stoffen vermischt und mit der Zeit verfestigte. Sandstein wirkt durch seinen Quarzgehalt auf der geistigen Ebene der Informationsspeicherung (Gehirn). Er hilft durch sein Schwingungspotential überholte Vorstellungen und alte Gedankenmuster loszulassen.
- ❖ **Marmor**
entstand aus Kalkgestein, das durch die Bewegung der Kontinentalplatten unter Druck geriet und dabei erhitzt wurde. Der Kalkstein wurde so verdichtet und umgewandelt, dass ein Gestein von außergewöhnlicher Stabilität und Beständigkeit entstand. Umwandlungsgesteine wie Marmor fördern durch ihre energetischen Eigenschaften notwendige Wandlungsvorgänge beim Übertritt in neue Lebensphasen.
- ❖ **Basalt**
ist eine Abwandlungsform des Granit und damit ein magmatisches Tiefengesteine, d.h. ein Gestein, das direkt durch Abkühlung des Magmas entstanden ist. Sein Kraftfeld spricht das innerste Potential des Menschen an und unterstützt dadurch die Entwicklung seiner individuellen Wesenszüge und Fähigkeiten.

16 BEGEGNUNG MIT DEM RAUM - WELTENBERG

- Der Weltenberg
 - dient in allen westlichen und östlichen spirituellen Traditionen als Aufstieghilfe aus der Welt der Materie in die höhere Welt des Geistes
 - ermöglicht dem Menschen, „seine Welt“ von einem höherem Standpunkt aus zu betrachten

Übung „Die Raumenergie erspüren“:

- verbindet den Menschen mit seiner Mitwelt auf einer höheren Seinsebene
 - Ausgangsposition:
Stelle dich an den Findling in der Mitte des Kreises (bei mehreren Menschen um ihn herum). Die Körperhaltung ist aufrecht, die Beine stehen hüftbreit, die Knie sind locker, die Arme hängen seitlich am Körper herab.
 - Blicke in die Weite ohne etwas Bestimmtes zu fokussieren.
 - Konzentriere dich auf deinen Körperschwerpunkt ca. 3 cm unterhalb des Nabels.
 - Von dort dehne deine Wahrnehmung langsam immer weiter aus: vom Unterleib in Oberkörper und Gliedmaßen und schließlich durch deine Haut hindurch.
 - Lass deine Sinne weit über deine Körpergrenzen hinauswachsen: in den Boden, der dich trägt, die Luft, die dich umgibt, den Himmel über dir...
 - Nimm alles um dich herum wahr: die Menschen, die Steine, die Bäume, die Vögel und die Kleintiere...
 - Spüre und empfinde die Welt, die dich umgibt als einen Teil von dir...und dich als einen Teil von ihr...

17 BEGEGNUNG MIT DER ZEIT - SONNENRAD/JAHRESKREIS

- Sonnenrad und Jahreskreis sind die ältesten Ordnungssysteme des Menschen. Sie bilden die Basis seiner Orientierung in Raum und Zeit.
- Der Jahreskreis fixiert die Fixpunkte der Sonnenbahn im Jahreslauf mit den
 - Sonnenfesten
 - Mondfesten (heute Marienfeste)
- Das Sonnenrad fixiert die Fixpunkte der Sonnenbahn im Tageslauf mit dem
 - Kreuz der Himmelsrichtungen
 - Osten: mittlere Aufgangsposition der Sonne an den Tag-/Nacht-Gleichen
 - Süden: Tageshöchststand der Sonne = Mittag
 - Westen: mittlere Untergangsposition der Sonne an den Tag-/Nacht-Gleichen
 - Norden: Position des Polarsterns/Rotationsachse des Sternbildes ‚Großer Bär‘ = Mitternacht

Übung „Sonne sein“:

- schenkt frische Lebensenergie
- stärkt Persönlichkeit und Ausstrahlung des Menschen
- Ausgangsposition:
 - Stelle dich an den Findling in der Mitte des Kreises (bei mehreren Menschen um ihn herum). Die Körperhaltung ist aufrecht, die Beine stehen hüftbreit, die Knie sind locker.
 - Blicke mit leicht geöffneten Augenlidern über die Nasenspitze auf einen vor dir auf dem Boden liegenden imaginären Punkt. Nicht fokussieren!
 - Lege die Ring- und Mittelfinger beider Hände auf das Zentrum deiner Lebensenergie (Sonnengeflecht/Solarplexus), das sich etwa vier Fingerbreit über dem Nabel befindet.
 - Stell dir vor, dass du durch diese atmest.
 - Mit dem Einatem strömt gelbe Sonnenenergie in dein Sonnengeflecht. Von dort aus dehnt sie sich in deinem ganzen Körper aus und dringt durch die Grenze deiner Haut nach außen.
 - Stell dir, dass du immer intensiver zu leuchten beginnst und mit deinen Strahlen alles um dich herum berührst. Werde in deiner Vorstellung selbst zur Sonne, die Licht, Wärme und Leben spendet.
 - Verbleibe in diesem Zustand solange du dich wohlfühlst.

Gesonderte Tafel je Einzelpunkt (Position auf Skizze)

- ❖ Frühlingsanfang/Ostara/Ostern: um die Tag-/Nacht-Gleiche am 21.März
- ❖ Sommeranfang/Litha/Johannisfest: um die Sommersonnwende am 21.Juni
- ❖ Herbstanfang/Mabon/Erntedankfest: um die Tag-/Nacht-Gleiche am 21.September
- ❖ Winteranfang/Jul/Christfest: um die Wintersonnwende am 21.Dezember

- ❖ Brigid/Imbolc/Maria Lichtmess: Anfang Februar
- ❖ Walpurgis/Beltane/Maifest: Ende April/Anfang Mai
- ❖ Schnitterfest/Lughnasadh/Maria Himmelfahrt: Anfang/Mitte August
- ❖ Halloween/Samhain/Allerheiligen: Ende Oktober/Anfang November

18 Ω - ZIELPUNKT - WELTENSÄULE

- Die Weltensäule versinnbildlicht die Verbindung
 - von Horizontale (Kreis) und Vertikale (Säule)
 - von Erde und Himmel
 - von grobstofflicher Welt und feinstofflicher Welt
 - von Körper und Geist
- Mariensäule, Irminsul (Germanen), Jupitersäule (Römer), Obelisk (Ägypten)

Übung „Weltensäule sein“ :

- stellt die Verbindung zu tieferen und höheren Seinsebenen her
- ermöglicht die Rückverbindung individuellen Daseins in die ursprüngliche Ganzheit
- Ausgangsposition:
Lehne dich stehend mit dem Rücken an die Südseite der Granitsäule. Schau zurück auf den Weg, den du gegangen bist. Fokussiere mit deinem Blick den Granitfindling auf dem Weltenberg. Spüre die Säule an Rücken und Hinterkopf und lass sie zu deiner Wirbelsäule werden.
- Stelle dir vor, wie sich deine Wirbelsäule nach unten in die Erde verlängert und tiefer und tiefer in sie eindringt. Spüre dich durch den Boden und alle Gesteinsschichten hindurch bis zum Mittelpunkt der Erde. Dort verankere dich und bleibe eine Weile in diesem Zustand bis du dich wirklich verbunden fühlst.
- Lass alle überschüssige Energie in dir durch diese Säule in die Erde abfließen. Gleichzeitig spürst du die kraftvolle und stabilisierende Energie von Mutter Erde in dich einströmen. Sie heilt und verbindet dich mit der Erde.
- Nun geh mit deiner Aufmerksamkeit zum Scheitelpunkt deines Kopfes.
- Stelle dir vor, wie sich die Säule bis zum Polarstern verlängert. Dieser sendet sein klares, weißes Licht auf dich herab. Das Licht durchströmt alle Zellen deines Körpers, reinigt und harmonisiert dich, bis du dich frisch und voller Energie fühlst.
- Du bist angekommen. Du erkennst, dass du Kind beider Welten bist, der Erde und des Himmels, der Materie und des Geistes, der grobstofflichen und der feinstofflichen Welt.
- Nehme dieses Gefühl mit allen deinen Sinnen wahr und drücke dabei kräftig Daumen- und Zeigefingerspitze zusammen. Mithilfe dieses „Ankerpunktes“ speicherst du die positive Energie im Zellgedächtnis deines Körpers und kannst sie so später durch erneutes Drücken leicht wieder reaktivieren.