



Vollmond Meditation

ANLEITUNG
SABINE AESCHT

Vollmondmeditation – Loslassen, Heilen & Erneuern

Einleitung

Der Vollmond ist ein kraftvoller Moment des Zyklus – eine Zeit der Fülle, der Reflexion und des Loslassens. In dieser geführten Meditation wirst du dich mit der sanften, reinigenden Energie des Mondes verbinden, alte Lasten loslassen und dich für neue Möglichkeiten öffnen.

Wähle einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Du kannst eine Kerze entzünden oder eine Schale Wasser als Symbol für die Mondenergie bereithalten. Setze oder lege dich bequem hin und schließe die Augen.

1. Ankommen & Atemfokus

Nimm drei tiefe Atemzüge...

- **Einatmen** – Frische, klare Energie strömt in dich hinein.
- **Ausatmen** – Alte Anspannung, Sorgen und Unruhe lösen sich auf.

Spüre, wie dein Körper mit jedem Atemzug entspannter wird.
Lass den Tag hinter dir und komme ganz im Hier und Jetzt an.

Bringe deine Aufmerksamkeit zu deinem Herz Raum. Stelle dir vor, wie er sich sanft weitet und bereit ist, die heilende Kraft des Vollmonds zu empfangen.

2. Verbindung mit der Mondenergie

Visualisiere den hellen, strahlenden Vollmond über dir. Sein Licht ist silbern, weich und dennoch kraftvoll.

Stelle dir vor, wie das Mondlicht auf dich herabscheint – ein sanfter Lichtstrahl, der durch dein Kronenchakra (den Scheitel deines Kopfes) in dich eintritt und sich langsam in deinem ganzen Körper ausbreitet.

- Das Licht erreicht deine Stirn – es bringt Klarheit in deine Gedanken.
- Es fließt zu deinem Herzen – es heilt alte Wunden und schenkt dir Mitgefühl.
- Es durchströmt deinen Bauch – es löst emotionale Blockaden und stärkt dein Vertrauen.
- Es erreicht deine Füße – es erdet dich tief mit der Erde und gibt dir Stabilität.

Fühle, wie du von diesem Licht vollständig umhüllt bist, als wärst du in einen sanften, leuchtenden Kokon gehüllt.

3. Loslassen, was nicht mehr dient

Der Vollmond lädt dich ein, all das loszulassen, was dir nicht mehr dient.

Stelle dir vor, du hältst in deinen Händen eine Schale mit Wasser. In dieses Wasser spiegeln sich all die Dinge, die du jetzt loslassen möchtest – Ängste, Sorgen, Zweifel, alte Muster oder hinderliche Glaubenssätze.

Vielleicht erscheinen dir Bilder, Worte oder Gefühle. Lasse sie zu, ohne sie zu bewerten.

Nun stelle dir vor, wie das silberne Mondlicht das Wasser in deiner Schale berührt und es beginnt, diese alten Energien sanft aufzulösen.

Während du einatmest, spürst du Leichtigkeit.

Während du ausatmest, siehst du, wie sich die Schatten in Licht verwandeln.

Wiederhole in deinem Inneren:

„Ich lasse los, was mir nicht mehr dient. Ich bin frei.“

Fühle, wie du leichter wirst – wie eine sanfte Brise, die all die alten Lasten mit sich nimmt.

4. Erneuerung & Klarheit empfangen

Jetzt, da du Altes losgelassen hast, bist du bereit, neue, klare Energie zu empfangen.

Visualisiere, wie das Mondlicht noch heller wird und dein ganzes Sein durchflutet – mit Ruhe, Klarheit und innerer Weisheit.

In diesem Moment kannst du eine Botschaft aus deinem Inneren oder vom Universum empfangen. Vielleicht erscheint ein Wort, ein Symbol oder ein Gefühl in dir.

Vertraue darauf, dass du genau das empfangst, was du jetzt brauchst.

Wiederhole in deinem Inneren:

„Ich öffne mich für die Weisheit des Universums. Ich vertraue dem Fluss des Lebens.“

Spüre, wie diese neue Energie dich erfüllt – ruhig, kraftvoll, erneuert.

5. Dankbarkeit & Abschluss

Bevor du zurückkehrst, bedanke dich innerlich für diesen Moment der Verbindung:

- Bedanke dich beim Mond für seine Weisheit und sein Licht.
- Bedanke dich bei dir selbst für die Zeit, die du dir genommen hast.
- Bedanke dich für all die neuen Möglichkeiten, die jetzt in dein Leben kommen dürfen.

Atme noch einmal tief ein und aus.

Sabine Christine Aesch

Bringe langsam deine Aufmerksamkeit zurück in den Raum.
Bewege sanft deine Finger und Zehen, strecke dich, wenn du magst.

Wenn du bereit bist, öffne sanft die Augen.

Integration nach der Meditation

Nach der Meditation kannst du dir einige Minuten nehmen, um deine Gedanken oder Botschaften in einem Tagebuch festzuhalten.

Falls du möchtest, kannst du die Energie des Vollmonds mit einem kleinen Ritual verstärken:

- **Schreiben & Verbrennen:** Schreibe auf einen Zettel, was du loslassen möchtest, und verbrenne ihn (sicher & achtsam).
- **Mondwasser:** Stelle eine Schale mit Wasser über Nacht in das Mondlicht und trinke es am nächsten Morgen, um die Mondenergie in dir aufzunehmen.
- **Kristalle reinigen:** Lege deine Kristalle ins Mondlicht, um sie energetisch aufzuladen.

Erlaube dir, die Veränderungen in deinem Inneren wahrzunehmen – sanft, aber kraftvoll.

Möge die Energie des Vollmonds dich leiten, reinigen und stärken.

