

# Blüten- Ritualbad

Den Neuanfang einladen



[www.wrage.de](http://www.wrage.de)

# Blüten-Ritualbad

## Den Neuanfang einladen

Neuanfänge versprechen eine verheißungsvolle Zeit der Zuversicht, Neugier und Magie. Gleichzeitig bringen diese Phasen der Veränderung auch einige Herausforderungen und Unsicherheiten mit sich und verlangen uns Mut, Selbstvertrauen und Kraft ab. Um dich in diesen Zeiten zu unterstützen, haben wir eine Anleitung für ein besonders kraftvolles Blüten-Ritualbad für dich vorbereitet.

In fast allen Kulturen findet man Badezeremonien, die eine stärkende, geradezu magische Heilwirkung entfalten und uns energetisch sowie körperlich reinigen. Insbesondere für einen Neubeginn eignet sich ein Baderitual mit Meersalz, Kräutern, ätherischen Ölen und Edelsteinen ganz hervorragend. Kräuter und Heilpflanzen sind sehr wertvolle Helfer, die einen Neuanfang erleichtern können. Sie helfen uns, in unserer Mitte zu bleiben, unserer Intuition vertrauen zu können und Lösungen zu finden.

Wir haben für dich eine feine Auswahl an Blüten, Kräutern, ätherischen Ölen und Edelsteinen getroffen, die für diese Phase besonders gut geeignet sind. Bei der Zusammenstellung deines persönlichen Ritualbades ist aber natürlich alles erlaubt, was dir gefällt bzw. für dich gut riecht und sich für dich gut anfühlt. Schau einfach, von welchen der von uns vorgeschlagenen Zutaten du dich angesprochen fühlst und welche du leicht beschaffen kannst.

### ◆ FÜR DEIN BLÜTEN-RITUALBAD BENÖTIGST DU:

#### MEERSALZ

500 g Salz aus dem Toten Meer

Salz aus dem Toten Meer darf in keinem Bad fehlen.

Denn Salzwasser ist das größte Reinigungselement, das Mutter Erde uns zu bieten hat.



#### BLUMENBLÜTEN & KRÄUTER

1 Handvoll Blumenblüten, z.B. Rose, Lavendel, Kamille

3 Lorbeerblätter

Muskatnuss (frisch gerieben)

Thymianzweige (frisch oder getrocknet)

Optional: Wilde Möhre



Was darf bei einem Blüten-Ritualbad auf keinen Fall fehlen? Natürlich die Blumenblüten, die in ihrer bunten Farbpracht und mit ihren zarten Düften all unsere Sinne ansprechen und uns ganz besonders das Gefühl vermitteln, mit der Kraft der Natur verbunden zu sein.

**Rose:** Rosenblüten sehen nicht nur zauberhaft aus und haben einen betörenden Duft, nein, ihre ätherischen Öle besitzen mit ihren entspannenden, stimmungsaufhellenden und entzündungshemmenden Eigenschaften auch heilende Kräfte. Die Rose lehrt uns außerdem, unsere Augen für die Schönheit der Welt zu öffnen – für die Schönheit aller Dinge und aller Lebewesen. Sie schenkt uns Liebe und einen Zugang zu unserer inneren Weisheit und Intuition.

**Kamille:** Wenn du getrocknete Kamille in dein Badewasser gibst, sind dir Glücksgefühle sicher. Die Kamille holt Liebe in dein Leben und ist ideal für alle, die Stress und Ängste reduzieren wollen. Ihre entzündungshemmende und entspannende Wirkung ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

**Echter Lorbeer:** Lorbeer wurde früher so starke Heilkraft zugeschrieben, dass Ärzte bei der Arbeit Lorbeergirlanden trugen. Die Pflanze ist außerdem ein mächtiger Magnet, um beruflichen Erfolg anzulocken. Sie hilft dabei, deine Kreativität zu stärken, deinen Fokus und deine Weisheit zu vertiefen. Genau das richtige für einen starken Neubeginn.

**Muskatnuss:** Die Muskatnuss weiß, wie wichtig es ist, auf das Leben, deine Arbeit und deinen Geist zu vertrauen. Sie dämpft den Lärm um dich herum, damit du auf deine Intuition besser hören kannst und klarer erkennst, was für dich und was gegen dich arbeitet. Mit diesem Einblick verleiht dir Muskatnuss das nötige Selbstbewusstsein, um deinen Weg fortzusetzen in dem Wissen, dass du richtige Entscheidungen triffst.

**Wilde Möhre:** Die Wilde Möhre besitzt eine ausgeprägte transformierende Energie – nicht umsonst fühlen sich Schmetterlinge besonders von ihr angezogen. Die Energie von Wiedergeburt und Transformation der Schmetterlinge ist eng mit der Wilden Möhre verbunden. Nutze ihre Hilfe, wenn es um Wandel, Transformation und Veränderung in deinem Leben geht.

#### ÄTHERISCHE ÖLE

5 Tr. Lavendelöl

2 Tr. Thymianöl

Optional: 3 Tr. Rosenöl



Ätherische Öle besitzen eine wunderbare Kraft. Sie unterstützen die Gesundheit sowie die seelische Heilung und fördern das spirituelle Wachstum. Gerade in Zeiten, die uns vor völlig neue Herausforderungen stellen, können uns ätherische Öle dabei helfen, zu entspannen und in unserer Mitte zu bleiben.

**Lavendelöl:** Lavendelöl ist das am weitesten verbreitete ätherische Öl. Der süße und zugleich würzige Duft macht es besonders beliebt. Lavendel eignet sich als Zutat in Selbstliebe- und Heilungszaubern, da er sie intimer und wirkungsvoller macht. Wie keine andere Pflanze kann der Lavendel

dir Achtsamkeit vermitteln. Er berührt den Geist, fördert tiefe Intuition und verbesserte Kommunikation. Lavendel erneuert die Gesundheit und Beziehungen und stellt den Frieden wieder her.

**Thymianöl:** Im antiken Griechenland glaubte man, dass die hellgrünen Triebe der Pflanze ihren Ursprung in den Tränen der geraubten Helena haben. Die Ägypter nutzten Thymian zum Einbalsamieren und im Mittelalter gaben Frauen den Kriegern und Rittern kleine Thymianbüschel, damit sie mutig in die Schlacht ziehen. Die Pflanze ermutigt dich, Geduld und Vertrauen zu haben und schenkt dir für Neuanfänge das nötige Selbstvertrauen, um an deine magische Wirksamkeit zu glauben.

**Rosenöl:** Der zarte Duft des Rosenöls hat einen äußerst positiven Einfluss auf unsere Psyche. Es gilt als Stimmungsaufheller, wirkt stark entspannend und ausgleichend und pflegt die Haut.

#### EDELSTEINE

- 1 Mondstein
- 1 Amethyst
- 1 Citrin



**Mondstein:** Mondstein ist ein ausgezeichneter Kristall für Neuanfänge, da er weibliche Energie enthält, die dir hilft, dich mit Leichtigkeit und Anmut durch herausfordernde Zeiten zu bewegen. Mit einer gesunden Portion Optimismus und Zuversicht gelingt dir jeder Neuanfang oder Veränderung in deinem Leben.

**Amethyst:** Ein Neuanfang bedeutet Veränderung und in der Regel kann dies beizeiten auch mal Stress und Angst mit sich bringen. Unabhängig von den Umständen und davon, wie viel besser dein Leben sein kann, werden wir alle gestresst, wenn wir den Komfort der Routine verlassen. Amethyst ist wahrscheinlich die erste Wahl, um mit Stress umzugehen. Er ist als beruhigender Kristall bekannt, der dir dabei hilft, eine gute Nacht-ruhe zu bekommen und negative Energie zu bekämpfen. Seine positive violette Kraft hält dich in den stressigsten Zeiten am Laufen.

**Citrin:** Bei Spitznamen wie „der Lichtmacher“, „Vitamin C für die Seele“ und „der Erfolgsstein“ überrascht es nicht, dass Citrin der erste Edelstein ist, der einem in den Sinn kommt, wenn man ihn braucht, um den Optimismus zu stärken. Seine positive, strahlende und sonnige Energie wird deine Träume und Ambitionen Wirklichkeit werden lassen und dir das Selbstvertrauen und die Motivation geben, alles zu erreichen.



### ◆ ANLEITUNG BLÜTEN-RITUALBAD

Während deines Blüten-Ritualbads kannst du dir folgende Fragen stellen:

- Welche Gedanken, Sorgen und Glaubensmuster aus der Vergangenheit möchte ich vielleicht noch loslassen, um befreiter meinen Neuanfang begehen zu können?
- Was darf mitkommen?
- Was darf in Zukunft noch dazukommen?
- Wie möchte ich mich fühlen?
- Wie kann ich in herausfordernden Zeiten bestmöglich für mich sorgen?

#### 1. REINIGUNG

Bevor wir mit unserem Ritual beginnen, geht es unter die Dusche. Denn beim Baderitual liegt der Aspekt nicht auf der äußerlichen Reinigung, sondern auf der inneren.

#### 2. INTENTION

Setze eine Intention für dein Baderitual, um mit dem Bad das Neue in deinem Leben willkommen heißen zu können.

Falls du eine Kerze parat hast, kannst du sie nutzen, um dein Ritual zu unterstützen, da sie das Element des Feuers entfacht. Beim Anzünden der Kerze kannst du deine Intention laut oder im inneren für dich sprechen.

#### 3. VORBEREITUNG

Gib als erstes Meersalz in die noch leere Badewanne.

Wenn du magst, lege zudem deine Kristalle in die Mitte, um die heilende Wirkung zu unterstützen.

Gib dann dein ätherisches Öl auf das Salz. Das Salz wirkt als Emulgator für die Öle. Denn wenn Öle direkt ins Wasser gegeben werden, perlen sie nur an der Oberfläche ab und können ihre Wirkung nicht komplett entfalten. Lass die Öle kurz einwirken, bevor du das Wasser einlässt und das Element Wasser entfachst.

Halte hier inne und danke dem Wasser.

Nun kommen die frischen Blüten und Kräuter dazu, die dich mit der Natur und dem Element Erde verbinden.

Streue sie wie einen Segen in dein Badewasser und genieße den Anblick der farbenfrohen Blütenblätter, die Mutter Erde dir geschenkt hat.

#### 4. EINTAUCHEN

Tauche nun tief in das Wasser ein, lasse dich komplett umhüllen.

Atme den Duft der Öle und Pflanzen tief ein und spüre das Salz auf deiner Haut. Fühle, wie dein Körper sich entspannt.

## BLÜTEN-RITUALBAD

---

Danke nun der Mutter Natur dafür, dass sie uns nährt.

Danke dem Wasser für seine heilende Wärme, mit dem es stagnierende Energien wegwascht und Platz für Neues macht.

Danke dem Salz dafür, dass es deinen Körper entgiftet und dein Energiefeld reinigt.

Danke den Kristallen für ihre heilende Wirkung.

Danke den Pflanzen für ihre Medizin.

Du kannst deinen Dank laut aussprechen oder innerlich danken. Wie es sich für dich richtig anfühlt.

Verbinde dich jetzt mit deiner Intention für die Zukunft und visualisiere, welche positiven Dinge, Gefühle und Menschen sie in dein Leben bringt.

Gib alles, was dich eventuell noch zurückhält und ängstigt an die Göttliche Mutter ab, und bitte sie, es in Liebe zu verwandeln.

Danke der Göttlichen Mutter für ihre Liebe.

Danke ihr für ihren Schutz in herausfordernden Zeiten.

Danke dem Universum für ihre Unterstützung und Führung.

Danke dir für deinen Mut, dich in neue, unbekannte Gewässer zu wagen und dein Licht noch heller strahlen zu lassen.

Wiederhole für 15-20 Minuten das Loslassen und die Dankbarkeit und gib dich ganz der Magie des Badens hin. Zelebriere deinen Neubeginn.

### 5. ABSCHLUSS

Wenn das Wasser abläuft, danke noch einmal dafür, dass die hindernden Energien freigelassen worden sind.

Dusche dich anschließend ab, um alle Energierückstände abzuspülen.

Und denke daran, viel zu trinken. Es ist wichtig, dass dein Körper hydriert bleibt.

Gib die Blüten und Kräuter der Erde zurück. Entweder in den Garten oder auf den Kompost. Oder, wenn das nicht geht, mit der Intention des Zurückgebens in den Müll.

Lass das Erlebte nachwirken und spüre, wie du dich leichter und befreiter fühlst, um nun mit Freude, Zuversicht und voller Leichtigkeit in eine neue Phase deines Lebens einzutreten und das Neue willkommen zu heißen.

