

HEARTLIGHT RITUAL

EIN MOMENT, IN DEM ALLES IN DIR ETWAS WEICHER WIRD.

JASMIN LINDENMAIER

Willkommen

zu deinem

HEARTLIGHT RITUAL

Dieses Ritual ist eine Einladung,
für einen Moment die Welt leiser werden zu lassen
und in deinem Körper anzukommen.

Es schenkt dir:

✨ Ruhe
✨ Weichheit
✨ Klarheit
✨ Verbindung
✨ Erdung
✨ dich selbst

Du brauchst nur:

🕯️ eine Kerze
🌙 ein paar Minuten Zeit
🧡 einen ruhigen Platz

**IM LICHT DER KERZE WIRD ALLES ETWAS WEICHER.
AUCH DU.**

WARUM DIESES RITUAL WIRKT

Dein Alltag bewegt sich schnell.
Dein Inneres oft noch schneller.
Und irgendwann ist dein Nervensystem einfach voll.

Dieses Ritual hilft dir,
weil Licht + Atmung + Präsenz…

🌿 dein Nervensystem beruhigen

🌙 Reize reduzieren

🧡 Weichheit in deinen Körper bringen

✨ deinen Herzraum öffnen

🌸 Klarheit entstehen lassen

DIE KERZE IST DEIN ANKER.
IHR LICHT IST DEIN RUHEPUNKT.
UND DEIN ATEM BRINGT DICH ZURÜCK ZU DIR.

🕯️ SO BEREITEST DU DEINEN RAUM VOR

Damit dein Ritual sich warm & sicher anfühlt:

✨ Wähle einen ruhigen Platz.

✨ Sofa. Meditationskissen. Bett. Ein ruhiger Moment reicht.

✨ Stell deine Kerze vor dich.

✨ Sie ist dein Lichtfokus. Dein Heartlight-Anker.

✨ Nimm eine angenehme Position ein.

✨ Aufrecht oder angelehnt – weich darf es sein.

✨ Atme ein paar Mal tief ein & weich aus.

✨ Lass den Tag los.

✨ Lass dich los.

✨ Erlaube dir, für einen Moment nichts zu müssen.

✨ Dieser Raum gehört dir.

DEIN HEARTLIGHT RITUAL

Setz dich bequem hin.
Zünde deine Kerze an.
Atme tief ein…
und weich aus.

1. Schau weich auf das Kerzenlicht.
Ganz ohne Fokus.
Nur Präsenz.
Nur Ruhe.

2. Spür deinen Brustraum.
Stell dir vor, dort entsteht ein leises Licht.
Zart. Warm. Weich.

3. Lass dein Inneres weicher werden.
Mit jeder Ausatmung…
ein bisschen mehr.
Was heute zu viel war,
darf hier ein wenig schmelzen.

4. Lass das Licht sich ausbreiten.
In deinem Brustkorb.
In deinem Bauch.
In deinen Schultern.
In deinem Gesicht.

5. Spür die Ruhe.
Alles in dir wird klarer.
Leiser.
Heller.

6. Übergang zur Stille.
Verweile hier, solange es sich gut anfühlt.

INTEGRATION IM ALLTAG

Du kannst das Heartlight Ritual nutzen…

🌿 morgens, um weich zu starten

🌙 abends, um zu dir zurückzukehren

✨ zwischendurch, wenn dein System voll ist

💛 in Momenten, in denen du dich verloren fühlst

🌸 als tägliche Erdungspraxis

🕯️ als kleines Abendritual

DU BRAUCHST NUR 1 MINUTE ODER 5 ODER SO LANGE DU MÖCHTEST.

ES IST DEIN LICHTMOMENT.
DEIN HEARTLIGHT.
DEINE RÜCKVERBINDUNG.



DANKE,

DASS DU DIR DIESEN MOMENT
GESCHENKT HAST.

**„ICH BIN HIER.
ICH BIN IN MIR.
ICH BIN KLAR.“**

DU KANNST DIESEN SATZ ALS KLEINES RITUAL-MANTRA
VERWENDEN,
IMMER WENN DU ZU DIR ZURÜCKKEHREN MÖCHTEST.