

Hier ist ein tiefgehendes **Erdungs-Bad für Tor I –**

"Ankommen im eigenen Sein"

Dauer: 20–30 Minuten

Ort: Ruhige, warme Umgebung, Badewanne oder großes Fußbad

Zutaten für das Bad:

2 Tassen reines Meersalz oder Himalayasalz (Reinigung & Entgiftung)

1 Tasse Natron (energetische Neutralisation)

10 Tropfen ätherisches Öl wie Vetiver, Zeder oder Sandelholz (Erdung & Ruhe)

1 Handvoll frische Rosmarinzweige oder getrockneter Lavendel (Beruhigung & Schutz)

Ablauf:

1. Vorbereitung des Raumes

Sanftes Licht oder Kerzen entzünden

Ruhige Naturklänge im Hintergrund oder Stille

2. Bad füllen

Während das Wasser einläuft, alle Zutaten nacheinander hineingeben.

Röhre mit der Hand und spreche leise:

"Ich komme an. Ich bin geerdet. Ich bin hier."

3. Das Bad selbst

Langsam hineingleiten und drei tiefe Atemzüge nehmen.

Spüre bewusst, wie der Körper schwerer wird und die Gedanken ruhiger.

4. Mini-Übung während des Bades

Lege eine Hand auf dein Herz, die andere auf den Unterbauch.

Spreche drei Mal den Schlüssel-Satz:

"Ich bin getragen von der Erde, im Hier und Jetzt verwurzelt."

5. Nachspüren & Abschluss

Nach 20–30 Minuten das Bad verlassen.

Füße bewusst auf den Boden stellen und ein paar tiefe Atemzüge nehmen.

Trinke ein Glas warmes Wasser oder Kräutertee.

Herausgeber: Licht-Akademie