

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 Rosmarinzwige 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.

Rühre 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