

24 Energie-Karten  
für die Reise  
zur Frau in dir

Auch als  
Kompass für  
die Jahres-  
kreisfeste

# *Essenz der Weiblichkeit*

Dein tiefster Ursprung. Deine innere Kraft.

RENATA  BERNER

# Das Prinzip der Weiblichkeit – die Basis für authentisch gelebtes Frausein



Weiblichkeit ist eine innere Qualität, eine Haltung und Einladung in bestimmte Prinzipien: sich öffnen, weich werden, empfangen, fühlen, sinnlich erleben, in Beziehung sein – mit dir selbst und der Welt.

Diese weiblichen Prinzipien dürfen wir wiederentdecken, erinnern und in unser Leben integrieren – nicht als Leistung, sondern als Rückkehr in ein ganzheitliches Sein.

Erst wenn wir als Frauen rückverbunden sind mit der Quelle in uns, mit dem Schoßraum als lebendiger Mitte, kann das Weibliche in all seinen Facetten wieder aufblühen: wild, weise, schöpferisch, weich, still oder ekstatisch.

Vieles, was wir über Weiblichkeit gelernt haben, ist geprägt von kulturellen Bildern und veralteten Rollenbildern.

In dieser patriarchalen Welt werden weibliche Prinzipien häufig unterschätzt, belächelt – oder gar verletzt und unterdrückt. Kein Wunder also, dass zwischen uns Frauen und unserer Weiblichkeit eine Entfremdung stattgefunden hat.

Dieses Kartenset lädt dich ein, diesen Zustand aufzulösen und dich mit deiner weiblichen Seite neu oder wieder zu verbinden.

Die Arbeit mit dem Set kann Raum schaffen für das, was – abseits von Prägungen und Geschlechterklischees – aus der Tiefe deines Schoßraums aufsteigen möchte.

Wenn wir Frauen die weiblichen Prinzipien wieder als begehrenswerten, mächtigen Schatz für uns entdeckt und ihn fest in uns verankert haben, kann uns selbstbestimmtes und authentisches Frausein im Heute gelingen – mit höchst persönlicher Note, mit einzigartigem Charakter, mit individuellen Ecken und Kanten. Auf Augenhöhe, gleichberechtigt und in Harmonie mit männlichen Werten.

Zu jeder Karte findest du einen Übungsvorschlag, der dir hilft, ihre Botschaft nicht nur zu verstehen, sondern mit deinem Körper, deinem Herzen und deinem Schoßraum zu verinnerlichen.

Je öfter du diese Übung wiederholst, desto tiefer kannst du dich mit dem Thema der Karte verbinden und dich selbst Spüren – auf eine Weise, die dich nährt, stärkt und deiner Sinnlichkeit lebendige Energie einhaucht.

Die Beziehung zum eigenen Körper kann dadurch eine liebevollere, lustvollere und intensive Qualität entwickeln, die deine Sexualität neu zu entfachen oder wieder zu beleben vermag – ein Aspekt des Frauseins, der erschreckend oft im Dornröschenschlaf verharret und doch bedingungslos und frei von uns gelebt werden will.

# Die Jahreskreisfeste mit ihren Energiekarten



Aufbruch

Entfaltung

Reife

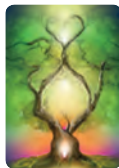
Jahreskreisfeste



**Imbolc** Entzünde den Funken deiner inneren Vision und öffne dich für das erste Erwachen in dir.



**Ostara (Frühlingstagundnachtgleiche)** Richte dich aus in Balance und Gleichgewicht, und gib deinen Knospen Raum zum Wachsen.



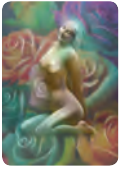
**Beltane** Verbinde dich mit deiner sinnlichen Lebenskraft und tanze dein Ja zum Leben.

Aufbruch

Entfaltung

Reife

Jahreskreisfeste



### **Litha (Sommersonnenwende)**

Bade in deinem Licht, feiere deine Strahlkraft und schöpfe aus der vollen Quelle deiner Weiblichkeit.



**Lughnasadh** Feiere die Fülle deiner gelebten Weiblichkeit und danke dir für alles, was du genährt hast.



**Mabon (Herbsttagundnachtgleiche)** Finde Einkehr und inneres Gleichgewicht, und nimm bewusst Abschied von dem, was gehen darf.



**Samhain** Würdige, was war, was sich wandelt und was in dir weiterlebt – und gehe achtsam durch das Tor der Dunkelheit zurück zu deiner inneren Führung.



### **Jul (Wintersonnenwende)**

Kehre ein in die tiefste Dunkelheit, empfangen den Samen neuen Lichts und lausche deiner inneren Quelle.

# Unendlich weiblich



## Botschaft der Karte

Ich spüre mich in meiner Tiefe – jenseits von Tun, jenseits von Müssen. Es ist ein Zustand des Heimkommens, ein Ankommen in mir selbst. Ein In-sich-Ruhen, das gleichzeitig still und kraftvoll ist. Ich bin nicht auf der Suche, ich bin angekommen – in meinem Schoß, in meiner Mitte, in meinem Sein.

Hier, tief in mir, pulsiert das Leben. Hier, in meiner inneren Ruhe, blühe ich auf, ohne etwas

leisten zu müssen. Ich bin wie eine Knospe, die sich sanft aus dem Innersten heraus entfaltet – im eigenen Rhythmus, selbstbestimmt, mit Geduld und Hingabe.

Ich trage alle Potenziale in mir, all das, was ich brauche, um zu wachsen und zu erblühen. Ich bin gehalten – von mir selbst, vom Wissen meines Körpers, von der uralten Weisheit meiner Weiblichkeit. Wenn ich mich mit mir selbst verbinde, erfahre ich die unendliche Tiefe und Verbundenheit, die in mir liegt.

In dieser Verbindung bin ich unendlich. Unendlich weiblich.

## Übung: Rückverbindung in den Schoßraum – in der Mitte ankommen

Suche einen Ort, an dem du dich sicher fühlst.

Finde eine entspannte Sitz- oder Liegeposition. Schließe deine Augen.

Lege deine Hände auf deinen Unterbauch. Lass sie wie zwei schützende Schalen dort ruhen.

Atme tief und ruhig – und stelle dir vor, wie dein Atem sanft in deinen Schoßraum fließt.

Sprich innerlich:

Ich bin da. Ich bin bereit, mich zu spüren. Ich bin ganz bei mir.

Spüre, wie dein Atem wie eine Welle in dir wirkt. Mit jeder Ausatmung sinkst du tiefer in dich hinein.

Wiederhole innerlich sanft:

Ich bin unendlich weiblich. Ich trage alles in mir.

Verweile einige Minuten in dieser Verbindung. Spüre, was sich in deinem Schoßraum zeigt – Wärme, Weite, Farben, Bilder oder einfach nur ein leises Pulsieren.

Kehre langsam ins Außen zurück. Bleibe noch einen Moment mit geschlossenen Augen und nimm wahr, wie du dich jetzt fühlst.

### **Wirkung der Übung**

Diese Übung stärkt deine Verbindung zu dir selbst und deinem Schoßraum.

Sie hilft dir, aus dem Denken ins Spüren zu kommen, dich zu zentrieren und deine weibliche Kraft wieder bewusst wahrzunehmen.

Das Gefühl der inneren Geborgenheit und Ganzheit wird gestärkt – du erlebst dich als vollständig, verbunden und schöpferisch.

Sie unterstützt dich besonders in Momenten, in denen du dich verloren, unruhig oder fremdbestimmt fühlst – und erinnert dich daran: Alles ist bereits in dir.

**Zuordnung: 1/2**

**1. Februar – Lichtfest Imbolc**

**Fest des zunehmenden Mondes**

**Zeit der Reinigung und Begrüßung**

**des Lichtes und deiner Vision**

**Phase: Entfaltung**

# Meine weibliche Essenz verankern



## Botschaft der Karte

Aus der Unendlichkeit getragen, durchströmt von Sternenstaub und hellem Licht, findet mein Wesen den Weg auf die Erde. Sanft sinkt meine Seele in den Körper, berührt das Hiersein mit leiser Kraft.

Sternenglanz verteilt sich in jede Zelle, jede Falte meines Seins.

Ein Ankommen geschieht, umhüllt vom Wissen der Ahnen, geborgen im leuchtenden Innern.

Die weibliche Essenz fließt tief hinab, durch Herz, Bauch und Schoß, bis an den Grund meiner inneren Landschaft. Dort, wo alles wurzelt – im Beckenboden, wo Himmel und Erde sich küssen. Dort verankert sie sich. Dort ruht meine Kraft. Dort bin ich ganz zu Hause.

## Schoßraumübung: Ankommen im weiblichen Körper

Finde einen ruhigen Ort und lege dich bequem auf den Rücken oder setze dich mit aufrechter Wirbelsäule hin.

Lege eine Hand auf dein Herz, die andere auf deinen Schoßraum.

Schließe deine Augen und atme ruhig und tief.

Stell dir vor, du kommst aus einem weiten Sternenraum, getragen von Licht und Liebe und atme diese Fülle tief ein.

Mit jedem Ausatmen lässt du deinen Sternenstaub auf die Erde sinken – durch deinen Scheitelpunkt, durch deinen Körper, bis tief in deinen Schoß.

Spüre, wie du mehr und mehr in dir ankommst – warm, weich, sicher.

Sprich innerlich oder laut:  
Ich verankere meine Essenz in mir. Ich bin bereit, mich ganz zu bewohnen. Ich bin Licht und Körper zugleich.

Bleibe noch einige Minuten in diesem Zustand.

Zum Abschluss lege beide Hände auf den Schoßraum und bedanke dich bei dir selbst.

### **Wirkung der Übung**

Diese Übung stärkt dein inneres Zuhause. Sie hilft dir, dich tiefer zu spüren – als Lichtwesen in einem weiblichen Körper. Sie bringt deine Seele auf Erden zur Ruhe und bringt dich in Verbindung mit deinem Schoßraum.

**Zuordnung: 8/3**

**21. Dezember – Sonnenfest Jul  
Wintersonnwende**

**Geburt des Lichtes, eine neue  
Vision wird geboren**

**Phase: Reife**

Dieses Kartenset lädt Frauen ein, ihre Weiblichkeit intuitiv neu zu entdecken, zu vertiefen und zu feiern.

Es ist eine Begleiterin für persönliche Rituale, für die Schoßraum-Heilarbeit sowie Frauenkreise und Workshops.

Auch zu den Jahreskreisfesten schenkt es mentale Inspiration und emotionale Tiefe.

Mit jeder Karte eröffnet sich ein Raum voller Schwingung und eine Botschaft.

Die ergänzenden Körper- und Wahrnehmungsübungen laden in neue Erfahrungs- und Gefühlswelten ein – nährend, heilend, verwandelnd.

RENATA  BERNER

Renata Berner – Therapeutin & Coachin  
In der Breite 3 · 73108 Gammelshausen  
Telefon: 07164 / 90 31 826  
E-Mail: [post@renataberner.de](mailto:post@renataberner.de)  
[www.renataberner.de](http://www.renataberner.de)

ISBN 978-3-00-084248-1

