

# Inhalt

Remember your magic: Erwecke deine Weiblichkeit	9
Die Göttin, die sich selbst vergaß	9
Was du für diese Reise brauchst	10
Wie dieses Buch aufgebaut ist	10
Die Heldinnenreise	10
Das weibliche und das männliche Prinzip	11
Schattenarbeit	14
Soul Coaching	15
Magic Tools	15
Wie du mit diesem Buch arbeiten kannst	17
Arbeiten mit Zyklen und der Mondin	18
Selbstfürsorge und emotionale Sicherheit	18
Praktische Tipps und Möglichkeiten	18
Warum diese Reise so wichtig ist	19
 Die Heldinnenreise	 20
Der Sprung ins Unbekannte: Meine Heldinnenreise	20
Heldenreise und Heldinnenreise: Ein Ruf, zwei Wege	21
Die Heldenreise: Vom Aufbruch bis zum Ruhm	21
Die Heldinnenreise: Der Weg zurück zu dir	22
Wie Helden- und Heldinnenreise sich ergänzen	22
Die Heldin in dir erwacht	23
Soul Coaching	23
Deine Heldinnenreise beginnt hier	24
Der Beginn deiner Heldinnenreise	25
Deine authentische Stimme (wieder)finden	25
Grounding Breath-Praxis	26
Die zehn Etappen der Heldinnenreise	27
1. Phase: Die Heldin erlebt eine Trennung vom Weiblichen	27
Soul Coaching: Deine Glaubenssätze und Überzeugungen	28
2. Phase: Identifikation mit dem Männlichen und	
der Wunsch nach Anerkennung	29
3. Phase: Die Heldin wird geprüft und stellt sich ihren Drachen	30
4. Phase: Die Illusion von Erfolg	30
5. Phase: Die Heldin fühlt innere Leere	31
6. Phase: Initiation – dein Abstieg zur Göttin	32
7. Phase: Die Heldin spürt eine tiefe Sehnsucht	
nach der Wiederverbindung mit dem Weiblichen	32
Rückkehr zu deiner Weiblichkeit	33
8. Phase: Die Heldin heilt die Mutter-Tochter-Wunde	33
9. Phase: Die Heldin heilt das verletzte Maskuline in sich	34

10. Phase: Die Heldin integriert das Maskuline und das Feminine	35
Soul Coaching: Maskulin und Feminin	36
Tägliches Integrations-Ritual	37
 Das weibliche und das männliche Prinzip leben	 43
Die Essenz des Weiblichen und Männlichen	43
Die verlorene Verbindung zur weiblichen Essenz	44
Weibliche Spiritualität und deine Reise zur heiligen Weiblichkeit	45
Matriachale Weisheit in früheren Kulturen	46
Was wir aus matriarchaler Weisheit lernen können	47
Was ist Leadership? Eine Einladung an dich	48
 Sieben weibliche Archetypen	 53
 <i>Die Wild Woman</i>	 <i>55</i>
Deine ungezähmte Essenz	56
Deine innere Visionärin	56
Die Wild Woman in der Mythologie	56
Wild Women: Geschichten, die das Leben schreibt	57
Meine Wild Woman spricht zu mir	58
Die Magie der Wild Woman	59
Die Schatten der Wild Woman	60
Soul Coaching: Verbinde dich mit deiner Wild Woman	63
Magic Tools: Die Wild Woman in dir erwacht	64
Wild Woman Dance: Dancing the Elements	65
Breathwork Ritual für die Wild Woman: Somatic-Release-Praxis	68
Dein Wild Woman Medicine Walk	70
 <i>Die Liebende</i>	 <i>73</i>
Weiblicher Magnetismus, Eros und die Kunst, du selbst zu sein	 74
Die kreative Kraft von Eros	74
Die Liebende in der Mythologie	75
Die Liebende: Geschichten, die das Leben schreibt	76
Die Magie der Liebenden	77
Die Schatten der Liebenden	78
Soul Coaching: Verbinde dich mit deiner Liebenden	81
Magic Tools: Die Liebende in dir erwacht	82
Love Goddess Shakti Yoga Flow	83
Cobra Spinal Breathwork Ritual	87
Lover-Visualisierung und Spiegelritual	89

## *Die Amazone* 93

### **Die Kriegerin des Herzens 94**

Ein zeitloses Prinzip: Entschlossenheit, Gerechtigkeit und Tatkraft	94
Die Amazone im Alltag	95
Die Amazone in der Mythologie	96
Die Amazone: Geschichten, die das Leben schreibt	97
Die Magie der Amazone	98
Die Schatten der Amazone	99
Soul Coaching: Verbinde dich mit deiner Amazone	100
Magic Tools: Die Amazone in dir erwacht	102
Amazonen Warrior Flow und Empowerment Kriya	102
Psychedelic Breath Ritual	104
Sekhmet Empowerment Ritual	106

## *Die Königin* 109

### **Souveränität und Leadership: Nimm deinen goldenen Thron ein 110**

Lead with Love - Führung mit dem Herzen	110
Die Königin in der Mythologie	111
Die Königin: Geschichten, die das Leben schreibt	112
Die Magie der Königin	113
Die Schatten der Königin	114
Soul Coaching: Verbinde dich mit deiner Königin	117
Magic Tools: Die Königin in dir erwacht	118
Lasya-Dance-Variation: Embodying your Queen	118
Dragon Breath Atemritual	120
Königinnen-Meditation mit Isis	122

## *Die Creatrix* 125

### **Die schöpferische Urkraft deiner Weiblichkeit 126**

Schöpferische Kraft ist weiblich	126
Die Creatrix in der Mythologie	127
Die Creatrix: Geschichten, die das Leben schreibt	127
Meine Creatrix spricht zu mir	128
Die Magie der Creatrix	129
Die Schatten der Creatrix	130
Soul Coaching: Verbinde dich mit deiner Creatrix	132
Magic Tools: Die Creatrix in dir erwacht	134
Awaken your Connection to Source	134
Breath of Joy	138
Sacred Womb Awakening Ritual	141

## *Die weise Frau und Medizinfrau* 145

### Ahnenkraft und Hüterin deiner Seelenweisheit 146

Jenseits aller gesellschaftlichen Erwartungen	146
Die weise Frau und Medizinfrau in der Mythologie	147
Die weise Frau und Medizinfrau: Geschichten, die das Leben schreibt	148
Meine weise Frau und Medizinfrau spricht mit mir	149
Die Magie der weisen Frau und Medizinfrau	149
Die Schatten der weisen Frau und Medizinfrau	150
Soul Coaching: Verbinde dich mit deiner weisen Frau und Medizinfrau	152
Magic Tools: Die weise Frau und Medizinfrau in dir erwachen	153
Body Prayer – Medicine Wheel	154
Schamanisches Breathwork-Ritual	158

## *Die Priesterin* 163

### Weibliches Leadership und Mittlerin der Welten 164

Heilige Lebensenergie	164
Die Priesterin in der Mythologie	165
Die Priesterin: Geschichten, die das Leben schreibt	166
Meine Priesterin spricht zu mir	167
Die Magie der Priesterin	168
Die Schatten der Priesterin	169
Soul Coaching: Verbinde dich mit deiner Priesterin	170
Magic Tools:	172
Sacred Temple Body Activation	172
Priestess Oracle Breath Ritual	176
Ishtars Abstieg und Aufstieg	178

### 21-Tage-Kurs mit sieben weiblichen Archetypen 180

### Anhang 184

### Dank 189

### Notizen 191

### Impressum 192