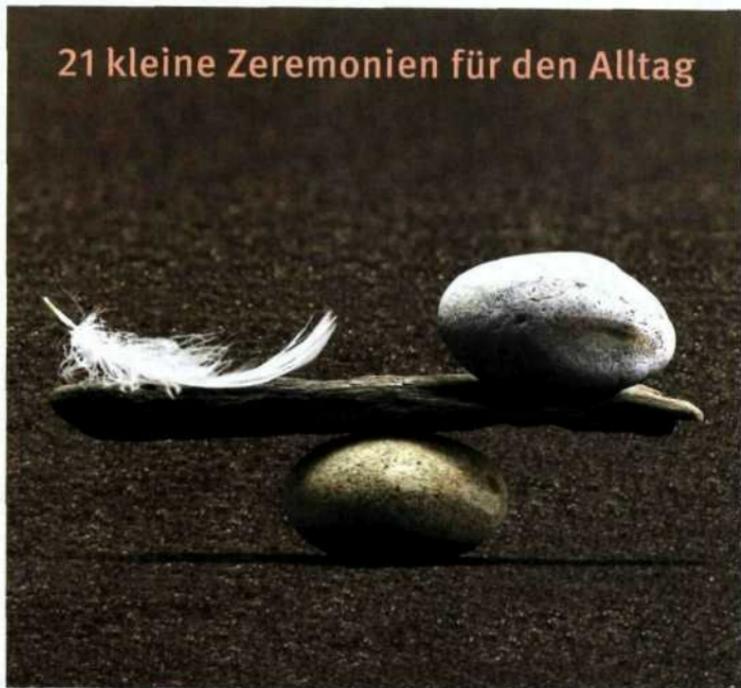


ANGAANGAQ | ANGELA BABEL

# SCHAMANISCHE WEISHEIT FÜR EIN GLÜCKLICHES LEBEN

21 kleine Zeremonien für den Alltag



**URALTE WEISHEIT FÜR MENSCHEN VON HEUTE | 4**

**DAS LEBEN FEIERN**

Wie Zeremonien unseren Alltag verändern | 8

Warum Selbstliebe so wichtig ist | 11

Finde deinen Weg | 13

**21 ZEREMONIEN FÜR DEN ALLTAG**

**VOM AUFSTEHEN | 18**

Zeremonie für einen guten Tagesbeginn

**VON DEN SCHÖNEN SEITEN DES LEBENS | 22**

Zeremonie für die Glücksmomente des Tages

**DAS LÄCHELN DES HERZENS | 26**

Zeremonie zum Öffnen des Herzens

**DAS LIED DES HERZENS | 30**

Zeremonie für den eigenen Heilgesang

**DAS GEBET DES HERZENS | 34**

Zeremonie für die Begegnung mit dem Schöpfer und sich selbst

**DEN EIGENEN ALTAR GESTALTEN | 38**

Zeremonie für die Begegnung mit den Dingen des Lebens

**SICH SELBST UMARMEN | 42**

Zeremonie für den liebevollen Umgang mit sich selbst

**VOM AUFGEHEN DER SONNE | 46**

Zeremonie zur Feier der eigenen Schönheit

**VON DER DANKBARKEIT | 50**

Zeremonie für den achtsamen Umgang mit den Dingen des Lebens

### **DER ATEM DES LEBENS | 54**

Zeremonie, um etwas zum Leben zu erwecken

### **DAS RÄUCHERN | 58**

Zeremonie zur Reinigung, Klärung und Einstimmung

### **DIE SCHAMANISCHE MEDITATION | 62**

Zeremonie zur Fokussierung, Konzentration und Klärung

### **DIE SCHAMANISCHE ATEMEDITATION | 66**

Zeremonie zum Loslassen

### **DAS SCHAMANISCHE SCHÜTTELN | 70**

Zeremonie zum Verändern der Energie

### **DAS HEILIGE FEUER | 74**

Zeremonie zur Klärung und zum Loslassen

### **DIE TROMMEL DES HERZENS | 78**

Zeremonie für die Begegnung mit den eigenen Gefühlen

### **DIE SCHAMANISCHE WANDERUNG | 82**

Zeremonie für die Begegnung mit sich selbst

### **VOM MOND | 86**

Zeremonie zur Auseinandersetzung mit den eigenen Licht- und Schattenseiten

### **VOM GESCHICHTENERZÄHLEN | 90**

Zeremonie für die persönliche Geschichte

### **DIE TRÄNEN VERBRENNEN | 94**

Zeremonie für einen Neubeginn

### **VOM SCHLAFENGEHEN | 98**

Zeremonie für einen guten Tagesabschluss

### **DAS ABENTEUER LEBEN | 102**

### **ZUM NACHSCHLAGEN | 104**

Die Zeremonien nach Themenbereichen | 104

Bücher und Adressen, die weiterhelfen | 106

Die Autoren | 107