
PALMSONNTAG RITUAL

Für Loslassen und Neubeginn

Bedeutung

Palmsonntag steht für einen neuen Anfang.
Für Hoffnung, Vertrauen und den Mut, Altes loszulassen.

Dieses Ritual lädt dich ein, bewusst innezuhalten
und dich für neue Energie zu öffnen.

Vorbereitung

Du brauchst:

- eine Kerze
- einen Zweig aus der Natur
- einen ruhigen Moment nur für dich

Dein Ritual

1. Ankommen

Zünde deine Kerze an.
Atme tief ein und aus.
Komm ganz bei dir an.

2. Loslassen

Halte den Zweig in deinen Händen.
Spüre in dich hinein und frage dich:

Was darf ich heute loslassen?

Sprich es leise oder in Gedanken aus.

3. Übergabe

Stell dir vor, wie du alles, was dich belastet,
an das Licht der Kerze übergibst.

Du darfst es gehen lassen.

4. Neubeginn

Frage dich jetzt:

Was wünsche ich mir stattdessen?

Fühle diesen Wunsch ganz bewusst in dir.

5. Abschluss

Lege den Zweig an einen besonderen Ort
oder behalte ihn als Symbol für deinen Neubeginn.

Deine Botschaft

Du darfst loslassen.
Du darfst neu beginnen.
Du darfst dir selbst vertrauen.

Mondmädchen

für Frauen, die sich selbst wiederfinden möchten
mondmädchen.info