

VERWURZELTE

Wildheit



**DEIN RITUAL ZUR
RÜCKVERBINDUNG**

Written by
Magdalena Niering

Willkommen



Vielleicht bist du hier, weil du spürst,
dass etwas in dir noch mehr ruft.

NACH MEHR RUHE. MEHR LEBENDIGKEIT. MEHR VERBINDUNG.

Vielleicht funktioniert dein Alltag und trotzdem fühlst du dich
manchmal weit entfernt von dir selbst.

Dein Kopf ist voller Gedanken, die Tage ziehen vorüber und die
leisen Signale deines Körpers gehen darin manchmal unter. Und
irgendwo in dir wächst die Sehnsucht, wieder wirklich anzukommen.
Bei dir. In deinem Körper. Im gegenwärtigen Moment.

Dieses kleine Geschenk ist eine Einladung, für einen Augenblick
nichts leisten zu müssen. Nichts erreichen, verbessern oder
verändern zu müssen. Sondern einfach da zu sein.

*Zu atmen.
Zu spüren.
Zu lauschen.*

Vielleicht beginnt die Reise zurück zu dir nicht damit, noch mehr
zu tun. Vielleicht beginnt sie mit einem Moment, in dem du wieder
wahrnimmst, was längst da ist.



Die Haltung



Eine Rückverbindung mit dem, was in dir lebendig ist: mit deinem Körper, deinem Atem, deinen Gefühlen und mit dem Leben selbst.

DU BIST NICHT GETRENNT
VON DER NATUR. WIR SIND NATUR.

Für mich bedeutet Tantra, dem Leben wieder zuzuhören. Den Körper als Zuhause zu erfahren. Gefühle nicht wegzumachen, sondern ihnen Raum zu geben. Dem eigenen Ausdruck zu vertrauen und dem Leben mit mehr Wieder mehr von dem zu leben, was längst in uns ist.

“

Für mich ist
Tantra ein Weg
des Erinnerens.

”

Magdalena, 35 J., Frau, Freundin,
Tante, Lernende, Reisende
Erzieherin, Sozial Arbeiterin,
Yoga-, Tantra-, Breathwork-,
Massage Facilitator

A woman with long blonde hair, seen from behind, stands on a large rock in a forest stream. She is wearing a patterned bikini bottom. In the background, a small waterfall cascades over rocks, surrounded by lush green trees and foliage. The scene is peaceful and natural.

kleines Ritual

Ein Moment der Rückverbindung

Dieses Ritual braucht kein besonderes Wissen und keine Vorbereitung.

Nur ein paar Minuten Zeit
und deine Bereitschaft, wahrzunehmen.

Wenn es für dich möglich ist, geh nach draußen.

Suche dir einen Ort, an dem du dich für einen Moment
wohlühlst, alleine in der Natur sein kannst.

Vielleicht unter einem Baum, an einem Gewässer oder
dort, wo deine Füße die Erde berühren können.

Nun werde etwas langsamer.



Spüre den Boden unter dir.
Nimm wahr, was dich umgibt:
Was kannst du sehen?
Was kannst du hören?
Schmecken und riechen?
Was kannst du auf deiner Haut spüren?
Du musst nichts verändern.
Lege eine Hand auf dein Herz und eine auf deinen Bauch.
Schließe, wenn es sich gut anfühlt, deine Augen.
Nimm deinen Atem wahr.
So wie er jetzt gerade fließt - ohne ihn zu verändern.
Lass dich für einige Atemzüge von ihm bewegen.
Spüre, wie dein Körper sich mit der Einatmung sanft
weitert und mit der Ausatmung wieder löst.
Vielleicht möchtest du dir innerlich sagen:
Ich bin hier.
Ich darf fühlen.
Ich bin Teil des Lebens.
Lausche nach innen.
Was ist gerade lebendig in dir?





Vielleicht ist da Ruhe.
Vielleicht Unruhe.
Freude, Traurigkeit,
Weite, Enge
oder noch kein
klares Gefühl.
Alles darf für diesen
Moment da sein.



Du musst nichts festhalten.
Du musst nichts
wegmachen.

Atme.
Spüre.
Sei da.

Wenn du bereit bist, öffne
langsam deine Augen.
Nimm noch einmal
bewusst die Natur
um dich herum wahr.

Vielleicht bist du nicht nur in
die Natur hinausgegangen.
Vielleicht bist du für einen
Moment zu deiner eigenen
zurückgekehrt.

Deine Reise geht weiter



Workbook · Atemreisen ·
Meditationen · Workshops · Retreats ·
persönliche Begleitung

Vielleicht war dies nur ein stiller Moment.
Ein bewusster Atemzug. Ein Gefühl. Eine kleine
Erinnerung. Und vielleicht spürst du die Neugier,
tiefer einzutauchen.

In „Verwurzelte Wildheit“, dem Neo-Tantra orkbook,
begleiten dich die fünf Elemente durch Körper, Atem, Natur,
Rituale, Reflexion und gelebte Erfahrung. Oder vielleicht
möchtest du dich von meiner Stimme begleiten lassen: durch
Meditationen, Atemreisen und verkörperte Praxis.

Welcher Weg dich auch ruft:

DU MUSST NIRGENDWO HINKOMMEN.

DU DARFST DIR SELBST IMMER WIEDER BEGEGNEN.

“
Verbindung
beginnt dort, wo
wir erlauben, sie
wieder zu fühlen.
”

Komm in Verbindung



instagram

@magdalena the art of presence



website

www.magdalena-the-art-of-presence



WhatsApp

+49 178 6622 933



Email

magdalena.niering@web.de

Ich begleite dich auf deiner Reise!

Deine Magdalena

