

Die Nacht ist meine Zeit zum Auftanken.
Ich lasse meine Gedanken los und übergebe Sie der
Nacht in der Heilung geschieht.
Sie sind gut aufgehoben und versorgt.
Ich gebe meine Sorgen, Ängste und Verletzungen an
Mutter Erde ab. Du sorgst für mich, schützt und
nährst mich. Du hilfst mir mich zu erneuern,
zu transformieren und dabei mich selbst zu heilen.
Ich vertraue mich dir an Mutter Erde, denn ich
weiss zu Dir kann ich Zuflucht nehmen.
Du bist ein Teil von mir und ich ein Teil von dir.
Ich entspanne jetzt und der Schlaf kommt, damit ich
wieder mit Energie aufgeladen werde.

