



Sisterhood Manifesto



.bewusst
.seins
.raum

Ich nehme mich und meine Körperin liebevoll an. Ich achte und wertschätze mich und meine Körperin - und Dich und Deine Körperin!

Ich gebe dem Raum, was gerade da und spürbar ist. Ich bin mitfühlend mit mir und Dir!

Ich verspreche offen und wahrhaftig mit Dir zu sein!

Ich übernehme für mich selbst Verantwortung. Ich lasse die Verantwortung für Dich bei Dir!

Ich bitte um Unterstützung, wenn ich sie brauche!

Ich sehe liebevoll und dankbar den Spiegel meiner Selbst in Dir! Ich befreie mich von Projektionen, Bewertungen, Beurteilungen über Dich. Ich höre auf, mich mit Dir zu vergleichen!

Ich höre Dir zu und behandle das, was Du mir über Dich erzählst, vertraulich!

Ich bin mutig und spreche meine eigene Wahrheit aus. Ich zeige mich mit meinem Licht und auch mit meiner Verletzlichkeit. Ich werde Dich ermutigen, das Gleiche zu tun!

Ich feiere meine und Deine einzigartige Schönheit, besonderen Gaben und Talente!

Ich ehre unser Frausein, unsere Weiblichkeit, unsere Göttlichkeit und unsere Kraft als Schöpferinnen!

