



Wichtiges zum  
Ritual!!!

Der Link für den Zoomcall findest du in deinen Mails. Schaue, dass du rechtzeitig um 19.00 eingewählt bist, damit du nichts verpasst.

### **Das brauchst du für das Ritual:**

- 1 Kerze (meine Empfehlung eine Themenkerze je nach Thema: <https://members.at-coaching.ch/produkt-kategorie/kerzen/lebens Themen/>)

Den Gutschein, den du erhalten hast, kannst du dafür verwenden! Achtung: frühzeitig bestellen!!

- Kerzenhalter (wähle z.B. etwas, wo du die Kerze gut befestigen kannst und sie nicht umfällt!
- Streichholz oder Feuerzeug
- Zopf aus Garn oder Schnur ca. 20 cm lang
- Schere

### **So bereitest du dich vor:**

Überlege dir einen Ort, an dem du das Ritual durchführen möchtest. Das kann bei dir zu Hause, im Garten, sonst wo draussen in der Natur, an deinem Lieblingsort sein. Du solltest dich dort wohl fühlen und ungestört sein können.

Achte, dass du Empfang hast, wenn du 1:1 beim Zoom dabei sein möchtest. mitverfolgen möchtest. Alternative schaue dir die Aufzeichnung später an.

Halte alle notwendigen Utensilien wie Schere und Garn oder Schnur, das du zu einem Zopf verarbeitet hast, bereit. Anleitung dazu findet sich im Workbook S. 15

### **Allgemeine Hinweise**

**Nutze den 2. Teil im Workbook vor dem Zoomcall resp. bevor du das Ritual durchführst, damit du bestmöglich vom ganzen Loslass-Prozess profitieren kannst.**