

A blue flag is waving on a wooden pole. The background is a blurred crowd of people, suggesting an outdoor event or festival. The lighting is soft, and the overall mood is serene and celebratory.

Andas in livet

Låt andetaget och luften befria dig kommande vecka

Andas UT det du släpper taget om
Andas IN det du vill fylla dig med
Om och om igen

Luftceremoni

Samla frön, sandkorn, små blomblad eller andra små organiska föremål.

Gå ut i naturen, kanske upp på ett berg. Blås in det du släpper taget om liksom det som du önskar, drömmer om och längtar efter - in i föremålen.

och strö föremålen för vinden. Låt vinden bära din önskan till urmodern, Jorden, solen, månen, stjärnorna

Låt sedan vinden, luften tala till dig... ta emot budskap.

Du kan också tända en rökelse och låta rökens former och rö budskap till dig via själens mystik och språk.