



Fehn

F

Schöpfung





# FEHU

## SCHÖPFEN

Die Rune Fehu singt uns das Lied unserer Schöpfung und unserer Schöpfungsimpulse. Damit ist gemeint: Wir sind als Seele inkarniert auf der Erde, haben uns einen Ort gesucht, an dem wir „heimisch“ werden bzw. uns niederlassen, den Platz, wo wir unseren Lebensbaum zunächst anpflanzen – dass kann sich im immerwährenden Schöpfungsprozess auch noch wandeln.

Wir stehen also mit beiden Beinen auf der Erde und jetzt beginnt eigentlich erst unser Leben: Wir fangen an zu schöpfen. Wir schauen uns um, wir nehmen die Welt wahr, wir nehmen unseren Platz wahr, vielleicht auch unsere Vergangenheit und unsere Familienbande und fangen an uns zu überlegen, was wir aus unserem Leben machen wollen und wie wir es machen wollen.

Wir greifen sozusagen gedanklich in das weite Feld der Möglichkeiten, wir bauen Luftschlösser, wir träumen, wir spinnen herum, wir haben Sehnsüchte und Wünsche.

All diese Bereiche deckt die Rune Fehu ab.

Wenn du dir die Rune anguckst, dann kannst du dir vorstellen wie ein Mensch mit seinen beiden Armen in den Himmel greift. Und genau hier liegt auch die Krux. Mit Fehu greifen wir erstmal „nur“ in den Himmel, mit Fehu haben wir noch lange nichts auf die Erde gebracht. Das auf die Erde bringen, wird dann mit Uruz abgedeckt. Sie kommt im nächsten Schöpfungsabschnitt zum tragen.

Fehu wird häufig mit Reichtum in Verbindung gebracht und hier erliegen wir auch schnell dem Trugschluss, das es sich bei Fehu um materiellen Reichtum handelt. Fehu beschreibt in erster Linie deinen schöpferischen Reichtum. Im Reich der Fantasie, im Reich der Seele, im Reich der Möglichkeiten ist erstmal alles vorhanden – da kannst du der reichste Mensch der Welt sein, oder der Penner unter der Brücke. Im Reich der Schöpfung ist alles möglich. Wir sind reich voller Möglichkeiten.





Es liegt an uns und hier lädt uns die Rune Fehu ein, dasjenige aus dem Reich der Möglichkeiten herab auf die Erde zu holen, was wir erfahren möchten. Je bewusster wir anfangen mit diesem Prozess zu arbeiten, desto klarer werden unsere Schöpfungen. Desto weniger werden wir der Spielball der Umstände, sondern halten unsere Schöpfungsfäden in der Hand und können mit ihnen spielen. Fehu lädt uns ein bewusst einzutauchen in unsere Schöpfungsvisionen und herauszufinden, was wir erschaffen wollen in unserem Leben, herauszufinden, was wir mit der uns gegebenen Lebenszeit anfangen möchten, und zwar in allen Bereichen unserer Lebens.

Wie wollen wir Partnerschaft erfahren? Wie wollen wir Geld verdienen? Wo wollen wir mit wem leben? Wollen wir Kinder? Wollen wir Besitz? Wie sieht für uns Freiheit aus? Usw. Fehu stellt erstmal tausend Fragen an uns und wir dürfen

anfangen loszuspinnen. In unserer Fantasie ist alles möglich. Da sind wir dann der Partner von einem bekannten Schauspieler. Oder vielleicht sind wir selbst der weltberühmte Schauspieler? Vielleicht verdienen wir Millionen im Sport, weil wir der größte Fussballer sind? Vielleicht träumen wir von einem kleinen Haus im Wald mit vielen Kindern und einem liebevollen Partner? Vielleicht träumen wir aber auch davon, Weltenbummler zu sein und mit leichtem Gepäck überall und nirgendwo zu sein.

In unserer Fantasie ist alles möglich. Fehu lädt uns ein uns zu trauen hier einzutauchen, Luftschlösser zu bauen, uns unser Leben großartig vorzustellen. Dann beginnt der Fehu Prozess.

Der Fehu Prozess bedeutet, dass wir anfangen, Luftschlössern ein Fundament zu geben. Nicht alle unsere Tagträume möchten wir auch in der Realität erfahren, oder? Manchmal möchte man einfach spinnen. Aber dann gibt es Träume, die möchten wir tatsächlich erleben. Vielleicht das Haus am See? Die Sportlerkarriere? Vielleicht ein Buch schreiben? Ein Kind bekommen? Gutes Geld für unsere Arbeit verdienen?

Der Fehu Prozess bedeutet, dass wir anfangen aus unseren Fantasie und Träumen, diejenigen Wünsche und Sehnsüchte zu ergreifen, die wir tatsächlich in unserem realen Leben erfahren möchte. Das bedeutet, dass wir Unerwünschtes fallen lassen und uns immer mehr auf das fokussieren, was wir wirklich haben möchten.

Ganz oft laufen Fehu Prozesse unbewusst ab. Das bedeutet, dass wir eigentlich unser Leben in den Tag hinein leben ohne bewusst zu schöpfen, häufig mit der Hoffnung, dass schon alles gut werden möge





Im Laufe unserer Seelenentwicklung sind wir eingeladen, diesen Fehu Prozess, den du auch gerne anders nennen kannst, immer bewusster zu gestalten und zu ergreifen. Sprich, das wir immer mehr der Schöpfer unseres Lebens werden und wir erkennen, dass unser Leben und das, was wir darin erfahren in unserer Hand liegt.

Die Krux am Fehu Prozess: Nur weil wir großartige Fantasien und Träume über unser Leben haben, bedeutet es noch lange nicht, dass es auch so kommt – hierfür werden viele andere Runen, viele andere Schritte noch wichtig, die uns dabei helfen, unsere Visionen von einem wundervollen Leben auch tatsächlich auf die Erde zu holen.

Aber Fehu beinhaltet den Reichtum all der Möglichkeiten, die wir erfahren können während eines Lebenszyklus. Die Fülle dessen was wir erschaffen können, wenn wir bereit sind hierfür auch die nötigen Schritte zu gehen.

Fehu an sich ist wunderbar, glückverheißend, Fülle bringend. Fehu lädt uns ein immer mehr gut über uns selbst zu denken, immer mehr uns zu zugestehen, dass wir ein schönes, reiches, erfülltes Leben haben dürfen, dass wir es wert sind, dass es uns gut geht. Fehu möchte dich einladen, dass du das schönste und wundervollste von dir denkst und dies auch in die Welt bringst. Welch schönes Licht kannst du in die Welt bringen, wenn deine Gedanken, deine Intentionen, deine Visionen erfüllt sind von Liebe, Frieden, Herzlichkeit, Wahrhaftigkeit, Schönheit.

Wie bei allen Runen: Fehu singt ein Lied, welches sich stetig entwickeln und entfalten darf. Welches größer werden darf mit jedem Erfahrungsprozess.

Im Fehu Prozess machen wir auch unweigerlich die Erfahrung, dass nicht alle unsere Wunsch toll sind. Dass nicht alle Wünsche, die in Erfüllung gegangen sind uns glücklich machen. Vielleicht bekommen wir den Partner, den wir uns erträumt haben, nur um festzustellen, dass wir uns in der gemeinsamen Beziehung nicht wohlfühlen. Ist mir auch schon passiert. Vielleicht bekommen wir den vermeintlichen Traumjob, nur um festzustellen, dass wir uns verkaufen und vermarkten und daran krank werden. Das kann passieren, ist aber überhaupt kein Drama.

Wenn wir feststellen, dass das, was wir bekommen haben, sprich, geschöpft haben, irgendwie nicht unserer Vorstellung von einem schönen Leben entspricht, dann haben wir immer die Möglichkeit mit Fehu wieder einzutauchen in den großen Pool der Möglichkeiten, um neu herauszufinden,





## IM REICH DER FANTASIE IST ALLES MÖGLICH

---

*DOCH WAS MÖCHTEST  
DU REAL ERFAHREN?*

was wohl besser zu uns passen könnte. Was wir statt dessen lieber erfahren möchte. Hierzu gehört Mut und Dranbleiben. Der Mut sich selbst immer ehrlich gegenüber zu sein. Wir denken häufig, dass immer das erste auch der große Knaller sein muss. Aber manchmal muss man ein Bild tausend Mal malen, bis wir zufrieden sind. Ein Lied hundertmal singen, bis es sich richtig schön anhört. Das Tolle, wir dürfen das. Wir dürfen wieder und wieder schöpfen, uns ausprobieren, herumspielen mit den Möglichkeiten. Wir nehmen unsere Erfahrungen und schöpfen weiter. Wir sind deswegen keine Verlierer oder Versager. Nein, Fehu lädt uns ein uns als erfahrene Welteneroberer zu sehen, die sich ausprobieren in ihrem Schöpfungsprozess. Und wie ich immer gerne sage: lasst uns unsere Schöpfung großartig machen.



## *Stichpunkte*

### **FEHU**

- Schöpfermacht und Schöpferkraft
- Träumen und Visionieren können
- Eintauchen in den großen Pool der Möglichkeiten
- Entscheidungskraft, um auswählen zu können, welcher der Träume und Wünsche wahr werden soll - für welche Realisierung wir unsere Kraft investieren möchten
- tiefe Verbundenheit zur Seelenquelle
- die Fähigkeit "hinter den Schleier" zu gehen
- Eintauchen in die Weltenbibliothek

## *Das Lied von*

### **FEHU**

Die Rune Fehu singt uns ein Lied von den unendlichen Möglichkeiten, die du als Seele hast, um dich auszudrücken und dich selbst zu erfahren. Die Seele schöpft aus diesen Möglichkeiten ihre Realitäten. Sie taucht ein in das Reich der Visionen und Träume und entscheidet, was davon wahr werden darf.





# LUFT

## GRUNDENERGIEN

Luft, ein zentrales Element für den Menschen. Ohne Luft können wir nicht leben, nicht überleben hier auf Midgard/Erde. Wir brauchen die Luft zum Atmen. Dies sichert unser Sein in dieser Inkarnation. Es ist wichtig dass wir "frei" atmen können, auch im übertragenen Sinne.

Ohne Luft können wir nicht klar denken, die Sinne schwinden.

Das wir Atmen ist ein Zeichen dafür, dass wir leben. Vom ersten bis zum letzten Atemzug geht diese Inkarnation. Es geht nicht ohne.

Die Vorstellung ist, dass wir mit dem ersten Atemzug, den wir als Baby tun uns verbinden mit unserer Seele und mit dem letzten Atemzug unsere Seele diese Verbindung zum menschlichen Körper wieder löst, um weiterziehen zu können.

Mit jedem Einatmen holen wir die Welt - energetisch- in unser System und mit jedem Ausatmen geben wir ein Teil unserer Energie zurück in die Welt. So

sind wir in einer lebenswährenden Verbindung mit allem, was ist. Auch in den Zeiten, wo wir uns eigentlich nicht verbunden fühlen mit unserem Leben, der Welt, anderen Menschen. Die Verbindung steht jedoch immer - vom ersten bis zum letzten Atemzug. Es ist ein anhaltender Tanz des Energieaustausches.

Wie alle Elemente, so ist auch Luft ein mächtiges. Denke nur an einen Orkan. Welche Kraft er hat und wie schnell dieses Element mit einer Orkanböe Schöpfungen zerstören kann.

Als zentrales Element in der Runenmagie beim Element Luft ist die Zusammenarbeit mit den vier Winden kommend aus den vier verschiedenen Himmelsrichtungen. Je nachdem aus welcher Himmelsrichtung der Wind weht, trägt er eine andere Energie mit sich. Hier die Kurzform: Norden=stürmisch, Osten=eiskalt, Süden=heiß und Westen=nass. Für die tiefere Bedeutung kommt die Analogie wieder mit ins Boot.



# *Konstruktive*

# **LUFT ENERGIE**

1. visionäres Denken - Freigeist - über den Horizont hinausdenken
2. Menschenfreund - möchte, dass alle gut versorgt sind
3. die Luft zum Atmen - die Welt in sich aufnehmen
4. trägt Informationen von A nach B - der Botschafter schlecht hin
5. gerechte Verteilung
6. Weltverbesserer
7. Leichtigkeit, Schwerelosigkeit, luftig
8. unglaublich schnell im Denken
9. Lösungsorientiert - bringt Klärung und Klarheit
10. Magier, Hexen, Zauberer, Anderwelt



# *destruktive* **LUFT ENERGIE**

1. Luftikus, unrealistisch, abgehoben
2. weltfremd, Einsiedler, Außenseiter aufgrund der verrückten Ideen und Ansichten
3. kein Bein auf den Boden bekommen
4. Unstabil, heute hier- morgen dort - man kann sich nicht darauf verlassen
5. kein Durchhaltevermögen
6. "alles nur heiße Luft und nichts dahinter"
7. Luftschloss-Denken ohne wirkliches Fundament auf das man bauen kann
8. Träumer, Drogen, Weltenflieher
9. Verbindungslosigkeit
10. Lebensflucht und/oder Todessehnsucht





# LUFT ELEMENT

Wie geht es dir mit dem Element Luft? Wann und wo fühlst du dich wohl damit und wann nicht?

Was sind deine visionären Ideen? Wenn du keine hast, warum fällt es dir schwer visionäre Ideen und Träume zu entwickeln?

Wo bist du unzuverlässig, unstabil und leicht umzupusten?

Wo schottest du dich ab und möchtest mit der Welt nichts zu tun haben?



## *Ritual*

# LUFT

- nimm dir mindestens fünf Minuten am Tag Zeit um ganz bewusst zu atmen - am besten draußen in der Natur oder bei geöffnetem Fenster
- fühle, wie die Luft in die hineinströmt und sich durch deinen ganzen Körper verteilt - nicht nur in die Lunge, sondern bis in die Fuß- und Fingerspitzen
- fühle, wie die Luft wieder aus dir herausströmt und du dich damit teilst in die Welt
- fühle dich bewusst als atmendes Wesen - ein und aus - ständig - dein gesamtes Leben

## *Verbindung*

# LUFT

- bleibe mit dir selbst im Kontakt - vergleiche deine Realität mit deinen Wünschen und Träumen
- lerne einen "realistischen" Weg der Erfüllung zu gehen, so dass deine Träume wahr werden können. Jeden Tag einen Schritt auf dein gewünschtes Ziel zu bis du es erreicht hast



# ADLER

## SEELENTIER



Oben an der höchsten Krone des Weltenbaumes Yggdrasil thront der Adler. Seine Augen überblicken alles, nichts bleibt seinem Blick verborgen, Er hat den Überblick. Seinen durchdringenden Augen entgeht nichts. Er schaut hinein tief in die Seele. Diese Augen kann man nicht betrügen oder belügen. Er kennt deine Absichten, deine Taten, deine geheimen Wünsche. Der Adler ist der "Allwissende". Wenn er seine Flügel schwingt um loszufliegen, löst er die Winde aus. Je nach dem wohin seine Reise geht, wird ihn der jeweilige Wind begleiten. Sie bringen sozusagen den Wind unter seinen Flügeln, obwohl er es selbst ist, der den Wind aktiviert, damit er dorthin kommt, wo er hin möchte. Er ist der Herrscher der Lüfte, die Verbindung zum Göttlichen, zum Universum. Er thront über allem, frei und ungebunden. Niemand ist über ihm. So braucht er niemals einen Angriff von hinten

befürchten. Dieser Adler im Baum Yggdrasil hat keinen Namen. Er gibt sich seinen Namen selbst. Er ist der Schöpfer seiner Selbst und damit gleich dem Göttlichen.

Dies ist die Energie mit der wir uns verbinden können, verbinden wir uns mit dem Seelentier Adler.

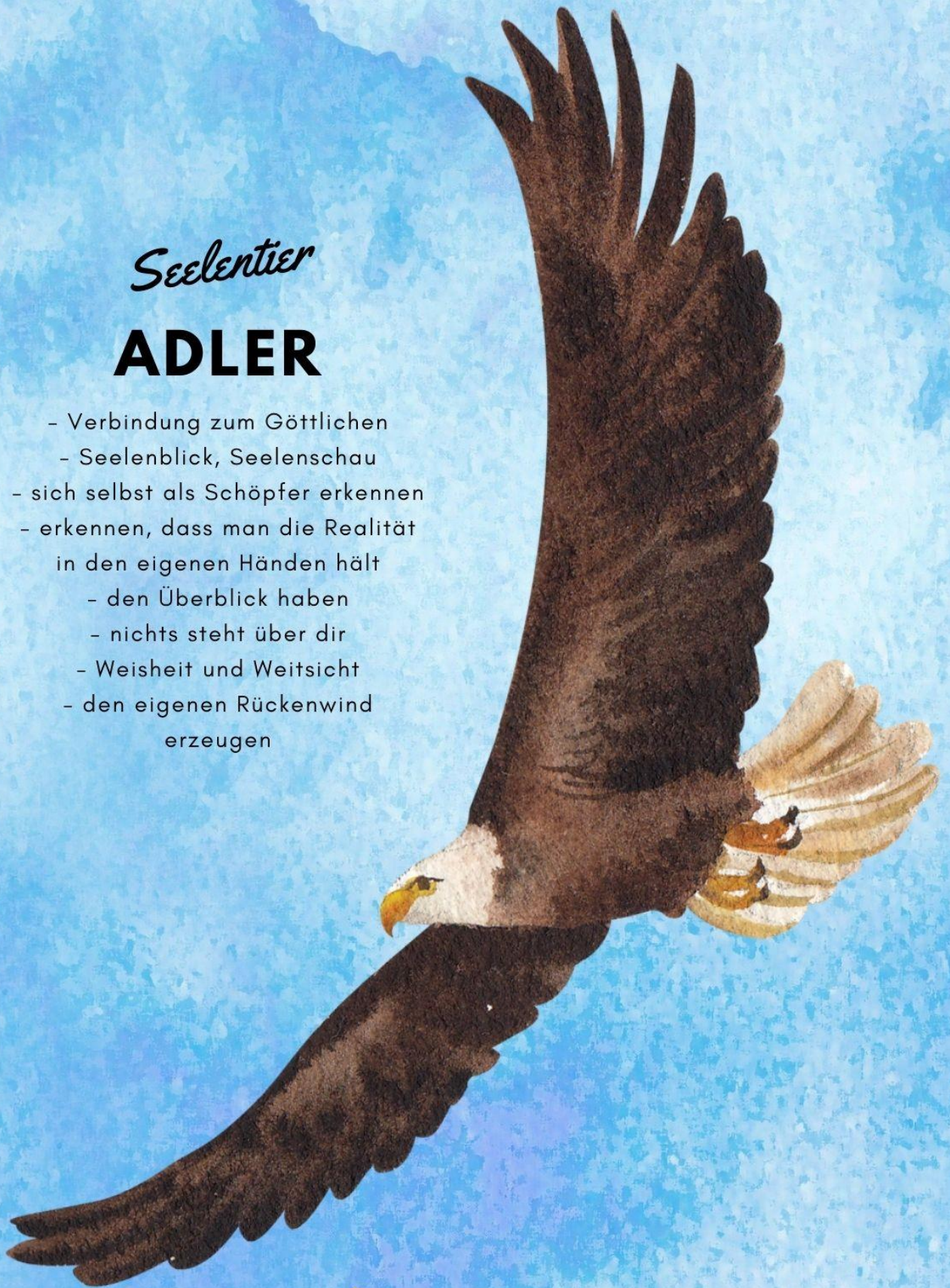
Er gibt uns die Einsicht und Weitsicht, dass wir es sind, die sich den eigenen Namen geben. Damit ist gemeint, dass wir darüber entscheiden wer wir zukünftig sein wollen. Wir treffen immer die Wahl. Aus unseren vergangenen Entscheidungen ist unsere Gegenwart geboren. Aus unserem gegenwärtigen Verhalten und Entscheidungen schöpfen wir unser Sein in der Zukunft. Der Adler ist weise, er weiß darum. Seine durchdringenden Augen sind unser eigener Seelenblick. Wir können die anderen belügen oder täuschen, aber letztendlich niemals uns selbst. Wir müssen unserem eigenen prüfenden Blick standhalten können




# *Seelentier*

## **ADLER**

- Verbindung zum Göttlichen
- Seelenblick, Seelenschau
- sich selbst als Schöpfer erkennen
- erkennen, dass man die Realität  
in den eigenen Händen hält
  - den Überblick haben
  - nichts steht über dir
  - Weisheit und Weitsicht
  - den eigenen Rückenwind  
erzeugen







So können wir danach schöpfen und handeln. Wir können noch so viel lesen, noch so viel Wissen angehäuft haben, keins von beiden kann die Erfahrung ersetzen. Erst die Erfahrung macht uns klug. Erfahrungen helfen uns zu schöpfen. Ich kann mir Liebe noch zu großartig vorstellen, aber erst das Fühlen von Liebe, die Erfahrung dessen erfüllt mich wahrhaftig innerlich.

Fehu bringt noch nicht die Erfahrungen. Aber aus unseren vorherigen Erfahrungen schöpfen wir die neuen. Daher ist Erfahrung eng verknüpft mit Fehu. Auch das wir lernen dürfen, nicht an „schlechten“ Erfahrungen zu zerbrechen und zu verzweifeln, sondern sie nehmen und für uns klar entscheiden: Diese Erfahrung mache ich nicht noch einmal. Ich schöpfe jetzt anders. Lichtvoller, mir gegenüber achtsam und wertschätzend.

Ja, dass lässt sich immer sehr leicht aufschreiben und lesen. Die Realität sieht häufig etwas komplizierter aus. Es kann sein, dass wir wieder und wieder die gleiche „schlechte“ Erfahrung machen und es scheint, dass wir aus dem Kreislauf nicht herauskommen. Wenn „schlechte“ Erfahrungen sich wiederholen, dann liegt in ihrem Prozess eine Erkenntnis, die wir noch nicht genommen haben, eine Erfahrung, die wir nicht wahrhaftig erkannt haben. Es gibt hier noch einen Schatz zu heben für unsere weitere Seelenentwicklung. Etwas, was noch erkannt werden möchte und dann können wir es gehen lassen und schöner schöpfen. Im Fehu Prozess nach lichtvolleren Sternen greifen, einfach weil wir es uns gestatten, größer, schöner, für uns wertvoller zu schöpfen.

Aber nicht vergessen: die Runen singen ein Lied unseres Lebens. Es ist eine Entwicklung, niemals im Stillstand. Und wir entwickeln uns auf dem Weg. Auf dem Weg unserer Schöpfung.

Und Fehu lädt uns ein immer wundervoller zu schöpfen. Schritt für Schritt. Solange bis du sagen kannst: „Das Leben ist schön!“



# Asgard

Hoch über der Weltenesche befindet sich der  
Sitz der Götter.

12 Paläste befinden sich dort und einer davon  
ist deine Seelenheimat.

Dort wartet deine Seelenfamilie freudig auf  
deine Rückkehr um deinen Geschichten über  
dein Leben auf der Erde zu lauschen  
Damit du nicht deine wahre Heimat vergisst,  
schicken sie dir einen Regenbogen.

Die Regenbögenbrücke - Bifröst - ist dein  
Weg nach Hause zu ihnen  
Am Ende wartet das Gold der wahren  
Heimat auf dich.

Der Bifröst ist das Versprechen, dass du  
nicht alleine bist und dass es einen Weg nach  
hause gibt, wenn deine Zeit gekommen ist.  
Erst wenn deine Zeit gekommen ist, gewährt  
dir Heimdall, Wächter der 12 Welten, Zutritt.  
Alles hat seine Zeit, auch deine Reise nach  
Hause..





# FEHU

WIE DU DIE RUNE EINSETZEN KANNST

## DICH ALS SCHÖPFER KENNZEICHNEN

Fehu eignet sich hervorragend, um es als -permanent oder abwischbares- Tattoo direkt auf deiner Haut zu tragen. Ich male sie mir gerne auf die Unterarme, Höhe Pulsadern, zusammen mit Uruz.m Ich greife hier mal vorneweg, weil Uruz ja erst im folgenden Schöpfungsabschnitt kommt. Es geht darum, dass man die Kraft hat die Fehu Impulse auch auf die Erde zu bringen. Hierfür eignet sich Uruz mit Fehu in Verbindung ganz wunderbar.

Du kannst dir Fehu auch auf den Rücken malen oder eine andere Körperstelle, die für dich passender ist. Spiele gerne mit den Möglichkeiten und probiere es aus, wie es dir damit geht die Rune direkt auf dem Körper zu tragen.


Als Alternative kannst du dir auch ein Amulett fertigen, vielleicht aus einer Holzscheibe, Fehu einbrennen oder drauf malen, Loch rein und umhängen und eine Zeit lang wirklich immer an dir tragen, gerade wenn du dich in einem besonderen Schöpfungsprozess

befindest, wie z.B. eine neue Partnerschaft wünschst, ein Kind bekommen möchtest, deine Berufung aufbaust, auf Reisen gehen möchtest und so weiter.

## GELD MIT FEHU KENNZEICHNEN

Gerade in Situationen wo das Geld nicht so richtig im Fluss ist, kann man mit Fehu hier wundervolle Schöpfungsarbeit leisten. Das geht auch mit anderen Schöpfungsimpulsen bei denen es irgendwie nicht rund läuft. Gewöhne dir an, eine Zeit lang, alles was du mit Bargeld bezahlen kannst, auch mit Bargeld zu bezahlen. Nimm dir deine Geldscheine ganz in Ruhe zuhause vor. Meditiere mit dem Geld, gehe hier in den Schöpfungsprozess. Stelle dir die Rune Fehu vor, stelle dir vor wie du mit deinen Armen in den großen Pool aller Möglichkeiten greifst und stelle dir dann vor, wie für dich ein „reiches“ Leben aussieht, wo das Geld frei zu dir fließt. Halte dabei dein Geld in den Händen. Wenn du eine Vision davon hast, wie ein „reiches“ Geldleben für dich aussieht, dann nimm dir jeden einzelnen Geldschein vor und markiere ihn



The background of the entire page is a grayscale image of several US dollar bills rolled up into coils. The bills are of various denominations, with some showing the number '20' and others '100'. The texture of the paper and the intricate patterns of the currency are visible. The text is overlaid on a white rectangular box in the center-right of the image.

(gedanklich oder ganz real) mit der Rune Fehu. Du kannst dabei zusätzlich noch denken: „Mögest du Licht in die Welt bringen und siebenfach zu mir zurückkehren!“. So reinigst du das Geld auch noch von all der „schlechten“ Energie, die leider oft an unserem Geld hängt.

Diese Übung kannst du auch mit anderen Gegenständen machen. Z.B. du möchtest schwanger werden. Nimm dir ein Symbol, was für dich (und wichtig was für DICH) für Schwangerschaft steht, setze dich hin, stell dir Fehu vor und wie du dann in den Himmel, in den Pool der Möglichkeiten greifst und visioniere deine Schwangerschaft mit einem auf allen Ebenen gesunden Kind. Kennzeichne dein Symbol imaginär oder auch ganz real mit der Rune Fehu und Uruz und trage es bei dir oder lege es so, dass du es mehrmals am Tag sehen kannst.

So kannst du es mit allen Bereichen deines Lebens machen. Was möchtest du schöpfen: in der Partnerschaft, in Freundschaft, familiär, Beruf, usw.

Fehu lädt dich ein bewusst der Schöpfer deines Lebens zu sein und es ist nicht schlecht, wenn man anfängt sich fünf Minuten (wirklich zumindest fünf Minuten für dich, sei es dir wert) mit Fehu und der eigenen Schöpfung zu verbinden, um ein Leben mehr und mehr zu gestalten, wie du es gerne haben möchtest.

Und dann fange an zu lernen, mehr und mehr dem Lied der Runen zu lauschen. Ihren Impulsen, ihren Wegzeichen, ihren Eingebungen. Sie führen dich mehr und mehr zu deinem gewünschten Ziel. Es ist eine Reise, sie darf spannend sein, sie darf Abenteuer beinhalten, sie darf auch mal unvorhergesehene Lösungen und Möglichkeiten präsentieren, an die man selbst gar nicht gedacht hat. Mit dem Lied der Runen sind auch Wunder möglich. Und Fehu lädt dich ein an all die Wunder zu glauben, die der Pool der Möglichkeiten für dich bereithält.



## *Runen Yoga*

### **FEHU**

- Stelle dich hin - Beine zusammen, Füße zusammen
- dann strecke deine Hände wie die Fehu Rune nach oben gen Himmel
- Schließe die Augen - atme ein und aus
- stelle dir vor wie du mit deinen Händen in den "Himmel" greifst
- stell dir den Himmel wie ein Ort vor in dem alle Möglichkeiten für dich bereitstehen
- stell dir weiterhin vor wie du aus all diesen Möglichkeiten nun die Visionen herausholst, die du gerne in der Realität erfahren möchtest
- stell dir vor wie du diese Möglichkeit in deinen Händen hältst.

## *Anwendung*

### **FEHU**

Diese Yoga Haltung kannst du gut anwenden, wenn du das Gefühl hast, dass sich in deinem Leben etwas ändern muss/darf. Wenn du das Gefühl hast, dass du etwas anderes erfahren möchtest, als es derzeit ist.

- Fehu lädt dich ein wieder einen größeren Überblick zu bekommen und zu verstehen, dass alles möglich ist