Abendritual Frauen

1. Klang der Sicherheit

Sanfte Klänge zum Ankommen und Nervensystem beruhigen

- *"Weightless" – Marconi Union*
- *"Calming Rainscapet" – Outside World Rainscapes*
- *"Ambient 1: Music for Airports" – Brian Eno*

2. Emotionale Reflexion

Musik, die Gefühle spiegelt und Raum für Selbstwahrnehmung schafft

- *"River" – Joni Mitchell*
- *"Motion Picture Soundtrack" – Radiohead*
- *"Holocene" – Bon Iver*

3. Regulation

Rhythmisch beruhigende Musik zur emotionalen und körperlichen Entspannung

- *"Echoes of Time" – Kevin MacLeod*
- *"Theta Waves" – Binaural Beats Sleep*
- *"Nocturne in E-flat major" – Chopin*

4. Selbstmitgefühl

Lieder, die wie eine Umarmung wirken und liebevolle Botschaften senden

- *"You Are Loved" – Josh Groban*
- "Ich bin genug" – Affirmationsmusik von Franziska Behlert
- *"Let It Be" – The Beatles*

5. Einschlafmusik

Musik zum Loslassen und sanften Einschlafen

- *"Deep End" – Sleeperbuild*
- *Miracles Come Morning – Sleesperbuild*
- *Rapid Eye Movement – Other Planes*

🎵 🎵 🎵 **Inspiration Playliste für Abendritual Frauen**

Reflexion Abendritual Frauen

1. Was hat mich heute überfordert oder erschöpft?

   (Sensorische, soziale oder emotionale Reize?)

2. Gab es einen Moment, in dem ich mich sicher oder wohl gefühlt habe?

   (Was hat dazu beigetragen?)

3. Welche Grenze habe ich heute gewahrt oder hätte ich gerne gesetzt?

   (Wie kann ich mich morgen besser schützen?)

4. Was hat mir heute Freude gemacht – auch wenn es klein war?

   (Ein Lied, ein Geruch, ein Gedanke?)

5. Was möchte ich meinem Körper und meinem Nervensystem heute zum Einschlafen schenken? *(z. B. Wärme, Ruhe, Musik, Gewicht, Duft?)*

6. Ein Satz, der mir heute guttut? *(z. B. „Ich bin genug.“ „Ich darf mich ausruhen.“)*