



# Bär

## Eigenschaften

fruchtlos, selbstbewusst,  
mutig, stark

## Schutzstrategie

Finde Geborgenheit in  
deiner sicheren Höhle.

## Übung

Höhlen-Übung

## Bedeutung

Glaube an dich selbst.

## Traumdeutung

Sorge gut für dich.

## Meditation

Geborgenheits-Meditation

## Botschaft

Verteidige deine Grenzen  
und stehe für deine  
Überzeugungen ein.

## Affirmationen

Ich bin genau richtig,  
so wie ich bin.

## Rituale

Lavendel-Duftstäbchen