



Igel

Eigenschaften

zurückgezogen, sensibel,
feinfühlig, schützend

Schutzstrategie

Zieh dich zurück, um deine
Grenzen zu wahren.

Übung

Die Einroll-Übung

Bedeutung

Hüter des inneren Raums

Traumdeutung

Schutz, Vorsicht und sensible
Grenzen

Meditation

Schutzraum-Meditation oder
Ruhe-Meditation

Botschaft

Schütze dich – aber v
erschließe dein Herz nicht.

Affirmationen

Ich schütze meinen inneren
Raum.

Rituale

Die Igel-Notiz