

5 Codes, die jede Frau kennen muss.

Sie sagen „Beckenboden“. Ich sage ROOT SPACE. Weil es nicht nur Muskeln sind, sondern die Quelle deiner Power, Pleasure & Presence.

Willkommen – lass uns über deinen ROOT SPACE (Beckenboden) sprechen: aber anders

Es ist der Raum deiner Wurzeln, die Quelle deiner Kraft, dein inneres Fundament. Darum nenne ich sie ROOT SPACE – deinen Ursprungsraum, in dem Stabilität, Weichheit und Lebensenergie zusammenkommen. Was ich meine, ist mehr als Muskeln.

Sie ist ein Tor zu deiner Tiefe – sie trägt Emotionen, Lebensenergie, uralte Intelligenz. Und doch wird er so oft nur auf „Funktion“ oder „Reparatur“ reduziert. In diesem Guide teile ich mit dir 5 Wahrheiten, über die kaum jemand spricht. Weiche, erdende, körperlich gelebte Einsichten aus Jahren tiefer Praxis. Das hier ist deine Einladung, dich wieder mit einem Teil von dir zu verbinden, der weise ist, sensibel – und es verdient, von dir verehrt zu werden.



Foto: Tania Walck



Feel. Unravel. Rise.

Hi, ich bin Marie Bernadette

Ich begleite Menschen durch ihre heilige Unordnung dorthin, wo Körper, Herz und Geist sich neu begegnen.

Als Atemtherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Psychedelic Coach öffne ich Räume, in denen Heilung nicht gemacht, sondern erinnert wird.

Meine Arbeit ist eine Liebeserklärung an die Verkörperung: eine Mischung aus Atemarbeit, Dearmoring und tiefer Präsenz.

Ich liebe Schattenarbeit, liebevolle Konfrontation und das süße Zittern, wenn das System sich neu sortiert diesen Moment, in dem alles möglich wird.

In meinen Sessions darfst du dich sicher genug fühlen, um weich zu werden, tief zu atmen und die Frau zu verkörpern, die schon immer in dir gelebt hat.

1. Es geht nicht nur ums Anspannen

Wir hören es überall: „Stärke deinen Beckenboden.“ Aber kaum jemand spricht über die heilige Kunst des Loslassens. Dein Körper ist nicht dafür gemacht, ständig festzuhalten, zu pressen oder zu kontrollieren. Dauerhafte Anspannung schafft mehr Härte als Halt. Wahre ROOT SPACE-Magie entsteht aus Balance – und dazu gehört Weite. Sanftheit. Hingabe.

Spür dich hier rein:

Lege eine Hand auf deinen Bauch, atme tief in ihn hinein. Summe oder singe tief – so, dass dein ganzer Körper vibriert. Diese sanften Wellen massieren deine Organe von innen, bringen den Fluss zurück und sagen deinem Nervensystem: „Du bist sicher. Du darfst weich werden.“ So einfach. So köstlich. So wirkungsvoll.



Feel. Unravel. Rise.

2. Dein ROOT SPACE liebt Rhythmus – nicht Starre

Sie ist kein starres Regalbrett. Sie ist ein lebendiger, atmender Puls, die sich mit jedem Atemzug, jedem Schritt, jedem Gefühl bewegt. Zu viel starres Training nimmt ihr ihre Intelligenz – seine Fähigkeit, dich in deiner Weichheit zu halten.

Spür dich hier rein:

Schließe die Augen, leg Musik auf, die dich im Becken weich macht. Wiege dich. Wippe. Lass deine Hüften Kreise malen. Spüre, wie sich in dieser Bewegung eine alte Erinnerung öffnet – das Wissen, dass dein Körper nicht nur halten, sondern fließen will.

3. Hier wohnen Gefühle

Sie bewahrt Geschichten, Verletzungen, Lust, Grenzen, Ekstase. Wenn wir diesen Raum nur funktional behandeln, verschließen wir uns der tiefsten Heilung.

Spür dich hier rein:

Berühre deinen Unterleib wie eine Geliebte, nicht wie ein Projekt. Atme weich hinein, höre zu. Schreib auf, was hochkommt – Bilder, Worte, Erinnerungen. In dem Moment, in dem du ihm zuhörst, beginnt sie zu sprechen.

4. Feuchtigkeit ist ein Liebesbrief deines Körpers

Trockenheit ist keine reine „Schlafzimmer-Sache“. Sie ist eine Nachricht deines Systems – über deine Hormone, deinen Stresslevel, deine Lebenskraft. Sie erzählt dir, wo du dich mehr nähren, mehr lieben, mehr fließen lassen darfst.

Spür dich hier rein:

Verwöhne dich mit einer sanften, langsamen Selbstmassage innen – Hagebuttenkernöl ist wie ein samtiger Balsam für dein zartestes Gewebe. Erforsche die Weisheit von Pflanzen – Ringelblume, Beifuß, probiotische Mischungen – um deine natürliche Feuchtigkeit und Balance zu nähren. Oder schenke dir einen goldenen Liebesgruß: Manuka-Honig als innere Maske, beruhigend, heilend, entzündungshemmend – besonders nach deiner Blutung, nach Lust oder nach Zeiten von Stress.



Feel. Unravel. Rise.

5. Nicht jeder Kristall gehört in deinen Körper

Kristalle können schön und kraftvoll sein – aber dein Körper ist kein Experimentierfeld für alles, was glänzt. Manche Steine sind porös, giftig oder spröde – und verdienen keinen Platz in deinem Inneren.

Spür dich hier rein:

Wenn du mit Kristallen arbeiten willst, wähle sie mit derselben Hingabe, mit der du jemanden auswählst, den du begehrt – sorgfältig, mit Respekt, voller Wertschätzung. Dein Körper verdient nur das, was ihm Sicherheit und Schönheit schenkt.

Und über allem steht: **SICHERHEIT**

Bevor du tiefer gehst. Bevor du etwas in dich hineinlässt. Bevor du öffnest, musst du landen. Reguliere dein Nervensystem, bis dein Körper sagt: Ich bin sicher. Das ist nicht das Sahnehäubchen – das ist die Basis. Dein Fundament. Dein „Ja“ zu dir selbst.

- Beginne mit Erdung – durch Atemarbeit, sanfte Bewegung oder liebevolle Selbstberührung. Atme tief. Bewege dich langsam. Leg deine Hände dorthin, wo dein Körper sagt: hier.
- Beruhige deinen Geist, bevor du etwas in dich hineinlässt – sei es ein Tool, eine Praxis oder eine Berührung.
- Setze eine klare Intention, so als würdest du dir selbst ein Versprechen geben.
- Höre auf die kleinen Zeichen – Spannung, Widerstand, Müdigkeit – das sind keine Störungen, das sind Stoppschilder.
- Regulation ist kein einmaliger Check. Es ist ein ständiges Zurückkehren. Immer wieder. Besonders dann, wenn du in alten Wunden rührst.



Feel. Unravel. Rise.

Wie wir gemeinsam weitergehen können

Vielleicht ist es Zeit, tiefer zu gehen. Dir zu erlauben, mehr zu fühlen, mehr zu verkörpern, mehr von dir zu leben.

Dafür öffnen sich verschiedene Räume – du wählst, was dich ruft:

Root & Rise – 1:1 Mentoring & Embodiment-Coaching.

Persönlich, intim, nur wir zwei. Ein Raum, in dem du gehalten wirst, um dich neu zu entdecken – online oder offline.

Threshold – 1:1 Dearmoring & Integrationscoaching. Der Schritt über die Schwelle in ein neues Erleben deines Körpers und deiner Wahrheit.

She Moves – Online-Live-Zyklus. Ein geschützter Container für Frauen mit Atem, Berührung und Bewegung.

Nächster Start: November 2025.

Roots & Stars – 1:1 Mentoring & Embodiment-Coaching mit Dearmoring und – wenn es dich ruft – auch mit psychedelischer Begleitung. Persönlich, intim, nur wir zwei. Geerdet in deinem Körper, geöffnet für die Unendlichkeit deiner inneren Welten.

Marie Bernadette Langer

Heilpraktiker Psych.

Integrative Atemtherapie & Dearmoring

Psychedelic Coach

Feel. Unravel. Rise.

www.Bernalanger.de
berna.langer@gmx.de
@mariebernadettelanger

Köln, Germany