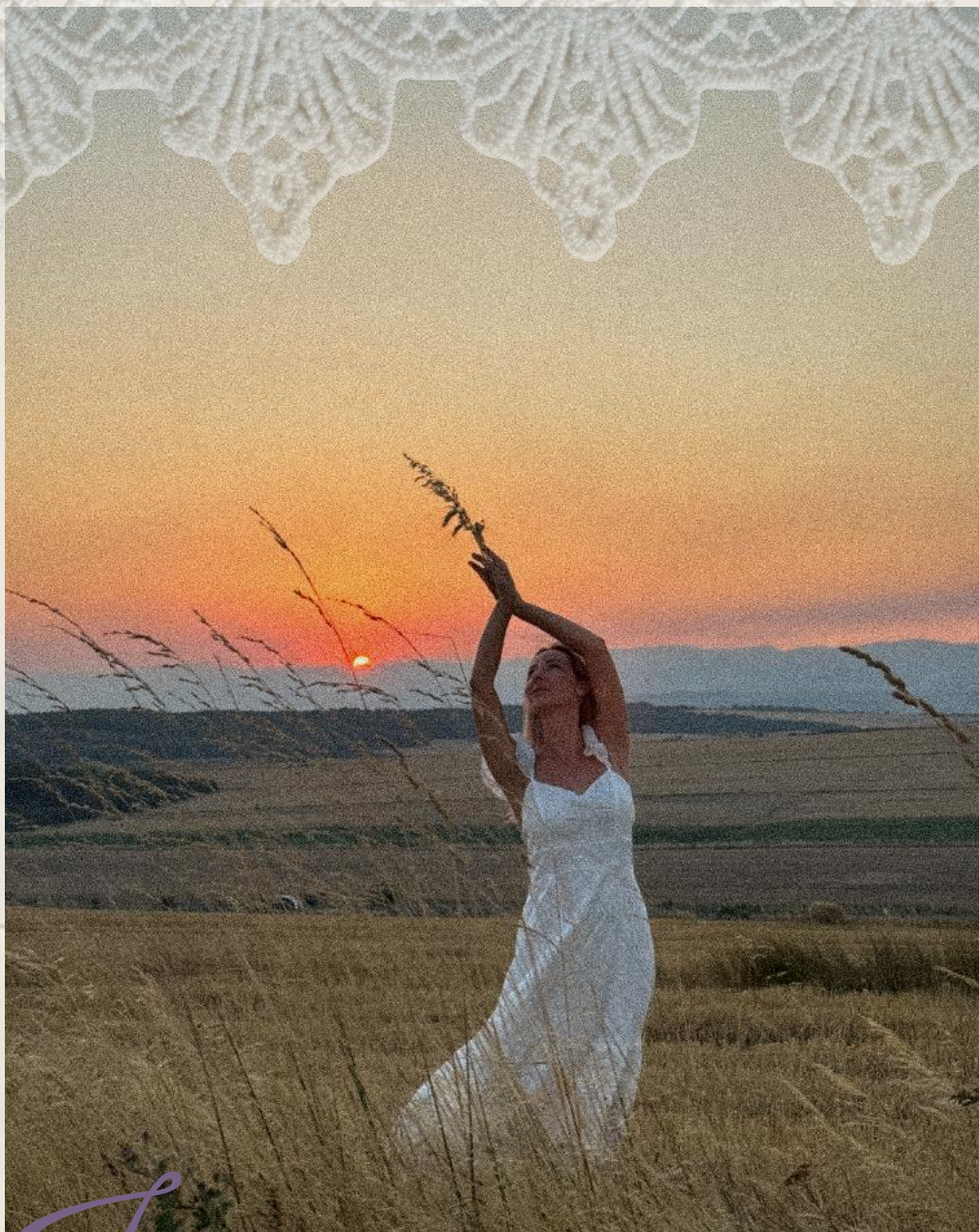




Im Körper beginnt die Erinnerung

EIN SANFTER EINSTIEG IN DIE WELT DER BEFLÜGELTEN FRAUEN

7 Woman Wings

ÜBER MICH



*Ich bin Olga Bajrami und
begleite Frauen auf ihrem
Weg zurück in ihre weibliche
Kraft, in ihren Körper und in
ihre natürliche innere
Verbindung.*

*Meine Arbeit ist eine
Einladung, dich wieder an
das zu erinnern, was in dir längst angelegt ist - jenseits
von Funktionieren, Druck und äußeren Erwartungen.*

*Ich verbinde Körperarbeit, weibliche Zyklen und alte
überlieferte Bewegungs- und Erfahrungsräume zu einem Weg,
der Frauen zurück in ihre Lebendigkeit, Klarheit und innere
Führung führt.*

*Mein Anliegen ist es, dass Frauen wieder spüren, wie
kraftvoll es ist, im eigenen Körper anzukommen - und aus
dieser Verbindung heraus ihr Leben zu gestalten.*

WILLKOMMEN IN DER WELT



DER BEFLÜGELTEN FRAUEN

Schön, dass du den Weg hierher gefunden hast.

Vielleicht war es Neugier. Vielleicht eine leise Sehnsucht. Oder dieses kaum greifbare Gefühl, dass es noch etwas anderes geben muss – ein Leben, das sich leichter, wahrhaftiger und mehr nach dir anfühlt.

Vielleicht spürst du schon lange, dass in dir mehr lebt, als der Alltag oft sichtbar werden lässt.

Mehr Kraft.

Mehr Sanftheit.

Mehr Freude.

Mehr Tiefe.

Mehr von der Frau, die du wirklich bist.

Die Welt der beflügelten Frauen ist eine Einladung, dich an dieses ursprüngliche Wissen zu erinnern.

An das Wissen, dass Frauen seit Generationen getragen hat. Ein Wissen, das nicht laut ist und nichts von dir fordert. Es flüstert. Es zeigt sich im ersten Licht des Morgens, im Duft des Waldes nach einem Sommerregen, im Rhythmus deines Atems, in den Mondphasen, den Jahreszeiten und den natürlichen Zyklen deines Körpers.

Es erinnert dich daran, dass du Teil der Natur bist – und dass auch in dir alles seine Zeit hat: Zeiten des Wachsens und des Ruhens, des Erblühens und des Loslassens.

**Eine beflügelte Frau kennt ihre Wurzeln &
öffnet gleichzeitig ihre Flügel.**

Sie schöpft ihre Kraft nicht aus ständigem Tun, sondern aus der Verbindung mit sich selbst. Sie weiß, dass wahre Schönheit entsteht, wenn Körper, Herz, Geist und Seele im Einklang schwingen. Sie vertraut ihrer Intuition, ehrt ihren eigenen Rhythmus und erkennt, dass jede Erfahrung ein Teil ihres Weges ist.

Vielleicht ist diese Verbindung in deinem Leben leiser geworden. Vielleicht hast du sie zwischen Verpflichtungen, Erwartungen und dem ständigen Funktionieren ein Stück weit verloren.

Doch sie ist nie verschwunden.

Sie wartet geduldig in dir.

Wie ein Samen, der auf den richtigen Moment wartet, um zu keimen.
Wie ein Vogel, der sich daran erinnert, dass er fliegen kann.

Dieser Raum ist eine liebevolle Einladung, deiner inneren Frau wieder zu begegnen.

Nicht, indem du jemand anderes wirst.
Sondern, indem du Schicht für Schicht all das loslässt, was dich von deiner eigenen Natur trennt.

Auf den folgenden Seiten lernst du die Schlüssel der beflügelten Frauen kennen. Jeder von ihnen öffnet eine Tür zu einem Teil deiner weiblichen Kraft und schenkt dir Impulse, Übungen und Inspirationen, die dich auf deinem Weg begleiten dürfen.

Gehe langsam.

Lies nicht nur mit deinem Verstand.

Lies mit deinem Herzen.

Lausche den Zeilen, spüre nach und nimm nur das mit, was in dir in Resonanz geht.

Denn die wichtigste Weisheit findest du nicht in diesem E-Book.

Du findest sie bereits in dir.

Möge dieser Raum dich daran erinnern, wie kraftvoll, schön und weise du wirklich bist.

Willkommen in der Welt der beflügelten Frauen.

Willkommen zurück bei dir.

Von Herzen, Olga Bajrami



Bevor du weiterliest...

Lege deine Hände auf deinen Bauch und wenn du magst, schließe deine Augen.

Fühle die Wärme deiner Haut
Fühle die Bewegung deiner Atmung im Bauch.

Verbinde dich mit dir selbst.

*Im Russischen
bedeutet Bauch = Leben.*



Was bedeutet weibliche Kraft wirklich?

Weibliche Kraft ist keine Idee. Sie ist kein Konzept, das verstanden werden muss. Und sie entsteht nicht im Kopf.

Weibliche Kraft ist eine **Verbindung**.

Eine Frau kommt nicht als getrenntes Wesen in diese Welt. Sie kommt als ein lebendiges Feld von Beziehung – zur Erde, zu ihrem Körper, zu ihren Gefühlen, zu den Zyklen des Lebens und zu dem unsichtbaren Raum, aus dem alles entsteht.

Ihr Körper ist dabei ihr wichtigstes Instrument.

Nicht als Objekt, das funktioniert oder optimiert werden muss, sondern als lebendige Schnittstelle, durch die sie sich selbst und die Welt erfährt. Jede Empfindung, jede Spannung, jede Weite ist eine Form von Erkenntnis.

Eine Frau ist nicht hier, um sich zu beweisen. Sie ist hier, um zu erfahren, zu empfangen und zu durchdringen – das Leben in seiner ganzen Tiefe.

Ihr Weg ist geprägt von natürlichen Einweihungen. Körperliche Prozesse, Übergänge, Krisen, Zyklen, und Neuanfänge sind keine Zufälle. Sie sind Tore. Durch sie hindurch lernt sie, ihre Kraft auf immer tiefere Weise zu verkörpern, Energie zu halten, zu wandeln und zu lenken.

In ihr wirkt eine uralte Kraft – die **MANA-Kraft**.

Sie trägt zwei Pole in sich, die untrennbar miteinander verbunden sind:

MA – die nährenden, liebevollen, fürsorglichen, mütterlichen, lichtvollen Energie.

Sie erschafft Leben, verbindet, hält, wärmt und gibt Form.

NA – die wilde, transformierende, dunkle, zerstörende Kraft. Sie löst auf, beendet, klärt, trennt und macht Raum für Neues.



Wie der *Mond*, der Licht und Schatten in sich trägt.

Wie die *Erde*, die im Sommer alles zum Blühen bringt und im Winter loslässt, was sterben darf, damit neues Leben entstehen kann.

Wie das *Wasser*, das erfüllt und reinigt.



Beide Kräfte sind heilig. Beide sind notwendig.

Keine ist besser als die andere.

Weibliche Kraft bedeutet, diese beiden Pole im eigenen Inneren zu erkennen – und zu erlauben, dass sie sich bewegen dürfen, in Wellen, in Rhythmen, im eigenen natürlichen Tempo.

Diese Kraft ist nicht laut. Sie muss nichts beweisen.

Sie wirkt dort, wo noch nichts sichtbar ist.
Im Feld vor der Form. Im Raum vor der Handlung. In der stillen Bewegung, aus der alles entsteht.

Wenn eine Frau sich wieder an die sakrale Bedeutung ihres Körpers erinnert und beginnt, die Sprache ihrer inneren Energien zu verstehen, dann beginnt sie, aus einer ganz anderen Quelle zu leben.

Nicht aus Anstrengung.

Nicht aus Kontrolle.

Nicht aus dem Drang, etwas zu erreichen.

Sondern aus einem lebendigen Feld, das sie trägt, führt und nährt.

Und genau dort beginnt weibliche Kraft wirklich.



Zurück in den Körper kommen

Viele Frauen leben heute in einer stillen, oft unbemerkten Trennung von ihrem Körper.

Sie funktionieren, denken, organisieren, halten Räume für andere, erfüllen Aufgaben und tragen Verantwortung – während ihr Körper im Hintergrund weiter mitläuft. Geduldig. Anpassungsfähig. Oft überhört.

Diese Trennung geschieht selten bewusst. Sie entsteht schleichend. Durch Stress. Durch Erwartungen. Durch das frühe Lernen, stark zu sein, weiterzumachen, sich zusammenzureißen. Und auch durch die Gewohnheit, mehr im Kopf als im Körper zu leben.

Mit der Zeit wird der Körper dann nicht mehr als lebendiger Teil des eigenen Seins erlebt, sondern als etwas, das „mitmacht“ – oder im besten Fall funktioniert.

*Doch der Körper einer Frau ist kein Werkzeug, das nur dient.
Er ist ein wahrnehmendes, fühlendes und wissendes Feld.*

In ihm speichert sich Erfahrung. In ihm zeigt sich Wahrheit. In ihm entstehen Grenzen, Sehnsüchte, Intuition und Energiebewegung. Der Körper ist die erste Sprache des Lebens – lange bevor der Verstand Worte findet.

Und in diesem Körper lebt noch etwas Tieferes: die Kraft deiner Ahnen. In deinen Genen tragen sich Erinnerungen weiter, Erfahrungen vieler Frauen vor dir – ihre Stärke, ihre Weisheit, ihre Liebe, ihre Gebete und ihr Wissen. Es ist wie eine leise innere Stimme, eine weitergegebene Erinnerung, die dich begleitet, trägt und auf unsichtbare Weise beschützt.



Unser Körper erinnert sich an alles.

Nicht nur an persönliche Erfahrungen, sondern auch **an Rhythmen, die älter sind als wir selbst**. Manches können wir erklären, manches nur spüren.

Wenn eine Frau sich von ihrem Körper trennt, verliert sie deshalb nicht nur Sensibilität. Sie verliert auch den Zugang zu ihrer inneren Führung. Denn die **weibliche Intelligenz ist tief im Körper verankert** – in Atem, Rhythmus, Spannung, Weite, Wärme, Enge und Bewegung.

Der Körper steht zudem niemals isoliert da. Er verbindet sich fortwährend auf feine, energetische Weise mit allem, was ihn umgibt – mit Menschen, Räumen, Natur, Worten, Stimmungen und Feldern. Er nimmt auf, sendet aus und tritt in einen ständigen Austausch mit der Welt.

Wenn wir beginnen, uns daran zu erinnern, verändert sich unser Leben. Denn dann können wir bewusster wahrnehmen, welche Verbindungen uns nähren, welche uns Kraft rauben und welche Energien wir in unser Leben einladen möchten.

Weibliche Kraft bedeutet nicht, alles zu kontrollieren.

Sie bedeutet, bewusst zu verbinden, zu schöpfen und zu lenken.

Zurück in den Körper zu kommen, heißt deshalb nicht, etwas Neues zu lernen.

Es bedeutet, wieder zu hören, was längst da ist.

Es bedeutet, den Körper nicht zu korrigieren, sondern ihm zuzuhören. Ihn nicht zu übergehen, sondern ihm Raum zu geben. Ihn nicht als Projekt zu betrachten, sondern als lebendigen Ort der Rückverbindung.

Denn eine Frau, die in ihrem Körper anwesend ist, ist nicht nur präsenter im Leben – sie ist auch klarer in ihrer Wahrnehmung, feiner in ihrer Intuition und tiefer verbunden mit ihrer eigenen Kraft.

Der Körper ist kein Hindernis auf dem Weg zur weiblichen Kraft.

Er ist der Weg.

Bewegung als *Erinnerung* – die Rückkehr in den Körper

Es gibt alte weibliche Wege der Verkörperung, die nicht aus Technik entstanden sind, sondern aus dem direkten Kontakt mit Leben, Natur und innerer Führung.

In einer dieser Traditionen begegnen wir einer Form von Bewegung, die nicht als Sport oder Übung verstanden wird, sondern als ein lebendiger **Ausdruck der Seele durch den Körper**.

Frauen haben sich früher in Zeiten von innerer oder äußerer Herausforderung an Orte der Natur zurückgezogen – oft an Wasser, an Flüsse oder offene Landschaften. Dort, fern vom Lärm des Alltags, haben sie sich wieder mit sich selbst verbunden.

Sie bewegten ihren Körper nicht aus einem Konzept heraus, sondern aus einem inneren Ruf. Aus dem Bedürfnis, wieder **in Einklang zu kommen, zu klären, zu nähren oder zu stärken** – für sich selbst oder für Menschen, die ihnen wichtig waren.

Diese Bewegungen waren fließend, intuitiv und tief mit dem natürlichen Rhythmus des Lebens verbunden. Über lange Zeit wurden solche Bewegungsformen gesammelt, beobachtet und in eine Reihe von überlieferten Ausdrucksformen eingeordnet, die unterschiedliche Qualitäten des weiblichen Seins widerspiegeln.

Jede dieser Bewegungen trägt eine eigene innere Signatur. Keine davon ist zufällig. Sie wirken nicht nur auf den Körper, sondern auf das gesamte innere System einer Frau – auf ihre Wahrnehmung, ihre emotionale Balance und ihr energetisches Feld.

In ihrem Ursprung ist diese Bewegungspraxis **reine weibliche Energie in ihrer ursprünglichen, unverfälschten Essenz**. Sie ist kein „Tun“, sondern ein Erinnern. Kein Erlernen, sondern ein Wiederfinden.

Wenn eine Frau sich in diese Bewegungen hineinbegibt, verbindet sie sich wieder mit dieser ursprünglichen weiblichen Kraftquelle in sich selbst. Etwas beginnt sich zu öffnen – als würde ein innerer



Strom wieder freigelegt, der schon immer da war, aber lange nicht mehr bewusst gespürt wurde.

Aus dieser Verbindung heraus beginnt sie zu schöpfen. Nicht aus Anstrengung, sondern aus einer natürlichen inneren Fülle. Eine Kraft entsteht, die gleichzeitig weich und klar ist, empfänglich und ausgerichtet, ruhig und lebendig.

Durch regelmäßige Praxis beginnt sich etwas im Inneren neu zu ordnen.

Der Körper wird wacher, lebendiger und gleichzeitig weicher. Die Energie beginnt freier zu fließen. Es entsteht eine stille Form von Klarheit, die nicht aus dem Denken kommt, sondern aus dem Spüren.

Eine Frau kann diese Bewegungspraxis nutzen, um sich selbst wieder näher zu kommen – nicht im Sinne von Leistung, sondern im Sinne von Erinnerung. Sie kann ihre Aufmerksamkeit vor der Bewegung innerlich ausrichten, eine Intention setzen oder einen Menschen, eine Situation oder einen Lebensbereich in ihr Feld nehmen.

So wird Bewegung zu einem stillen Gespräch zwischen Körper und Leben.

Mit der Zeit verändert sich nicht nur die körperliche Wahrnehmung, sondern auch die innere Ausrichtung. Gedanken und Emotionen beginnen sich zu harmonisieren, während gleichzeitig eine tiefe, natürliche Kraft zugänglich wird – eine Kraft, die nicht gemacht wird, sondern durchlässig wird.

Viele Frauen erleben dadurch eine Rückkehr in ihre ursprüngliche Lebendigkeit. Der Körper beginnt wieder zu sprechen, zu führen und zu antworten. Und das Leben reagiert auf diese neue innere Ordnung auf oft überraschende Weise.

Diese Praxis kann auch zu einer Form von stillem Gebet werden – einer Bewegung, die nicht bittet, sondern verbindet.

Eine Verbindung zu den Wurzeln, zur Erde unter den Füßen, zur Weite über dem Kopf, zu den Elementen des Lebens und zu den Linien der Frauen, die vor uns gegangen sind.

Es ist ein Erinnern daran, dass wir eingebettet sind in ein größeres Feld – getragen von etwas, das größer ist als der individuelle Moment.

Und in diesem Erleben öffnet sich eine tiefere Ebene des Seins, die in alten Überlieferungen als die Verbindung zur oberen Ordnung beschrieben wird – einem Zustand innerer Klarheit, Ausrichtung und Weite.

In diesem Bewusstseinsraum richtet sich der Mensch auf etwas Höheres aus, ohne sich selbst zu verlieren. Es entsteht eine stille Form von innerer Ordnung, in der Denken, Fühlen und Körper in Einklang treten.

Von dort aus beginnt sich Bewegung nicht nur im Körper, sondern im gesamten Leben neu zu formen.

Bevor du in die Bewegungen eintauchst...



Bevor du in die Bewegungen eintauchst, lade ich dich ein, kurz innezuhalten.

Du musst nichts verstehen. Nichts erreichen. Nichts richtig machen.

*Erlaube dir, für einen Moment
aus dem Denken in das Spüren zu sinken.*

Die folgenden drei Ausgangspositionen sind keine Übungen im klassischen Sinn. Sie sind Tore. Übergänge in drei grundlegende Ebenen deines weiblichen Seins – verbunden mit deinem Körper, deinen Energiefeldern und deiner inneren Wahrnehmung.

Aus diesen drei Haltungen entfalten sich später die 27 Bewegungen der Istoja – wie ein lebendiger Ausdruck dessen, was bereits in dir angelegt ist.

Jede Position ist einer bestimmten Qualität deiner weiblichen Energie zugeordnet. Gemeinsam bilden sie ein vollständiges Feld:

**Denken, Fühlen und Handeln.
Erkennen, Empfangen und Verkörpern.**

Es geht nicht darum, sie zu „machen“, sondern sie zu betreten.

Und während du das tust, beginne einfach zu fühlen. Deinen Atem. Deinen Körper. Den Raum in dir.

Ohne Bewertung. Ohne Ziel.

Nur Präsenz.

Wenn du durch diese drei Positionen gehst, beginne zu fühlen, wie dein Körper nicht getrennt ist von Energie.

Er ist ihr Ausdruck.

Und jede dieser Haltungen öffnet einen Zugang zu einer anderen Qualität deiner weiblichen Natur.

Nimm dir Zeit.

Und wenn du bereit bist, beginne dich aus diesen Positionen heraus in die ersten Bewegungen der Istoja hineinfallen zu lassen – nicht durch Willen, sondern durch Erlaubnis.

Hinweis:

Frühere Bezeichnung für die weiblichen Bewegungen war „Shaping Wings“



1. Ausgangsposition PRAV

Die Ausgangsposition PRAV richtet dein inneres Energiefeld aus und bringt dich in eine klare, aufrechte Verbindung mit deiner höheren Wahrnehmung.

Sie beruhigt den Geist und ordnet die Gedanken. Innerer Lärm wird leiser, und ein weiter, klarer Blick entsteht.

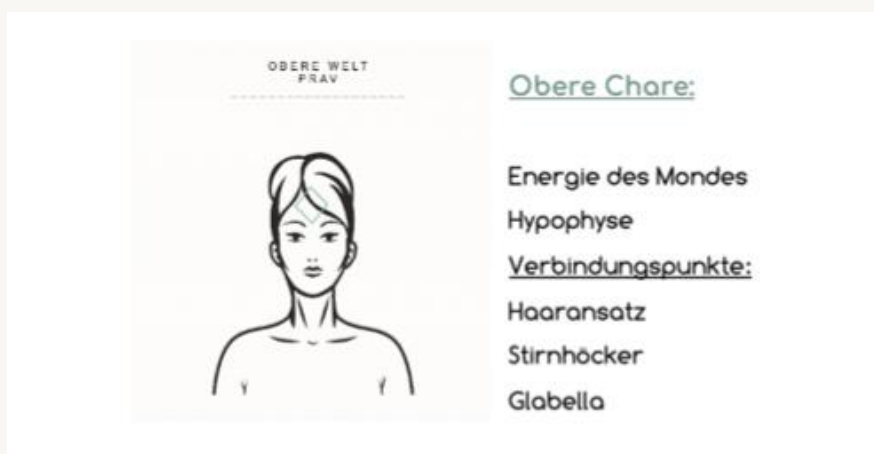
In PRAV öffnet sich der Raum für Visionen, Inspiration und eine feine Verbindung zum Göttlichen – zu dem, was dich führt, bevor du es in Worte fassen kannst.

Diese Haltung bringt neue Impulse in dein Leben. Sie hilft dir, dich neu auszurichten, Klarheit zu finden und begrenzende Glaubensmuster zu erkennen und sanft zu lösen.

PRAV ist das Feld des inneren Sehens – ruhig, weit und lichtvoll.

Oberen Chare (Weibliches Energiezentrum)

Die Ausgangsposition der Welt PRAV stärkt die obere Chare



STOJA PRAV



Seitenansicht:



*Achte darauf, dass deine Atmung
ruhig und gleichmäßig ist.*

2. Ausgangsposition JAV

JAV öffnet den Herzraum und bringt dich in direkten Kontakt mit deinen Gefühlen.

Hier beginnt das echte Fühlen – unverstellt, ehrlich und lebendig. Emotionen dürfen sich zeigen, bewegen und transformieren.

Diese Position unterstützt dich in Kommunikation, Beziehung und sozialer Verbindung. Sie stärkt deine Fähigkeit, dich authentisch auszudrücken und dein inneres Erleben mit der Welt zu teilen.

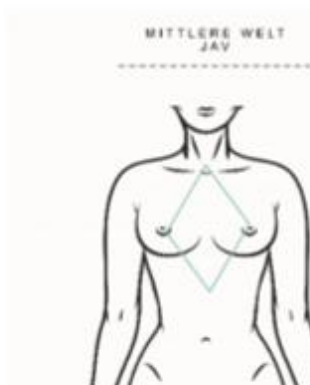
Gleichzeitig hilft JAV dir, zu spüren, wie etwas wirklich ist – jenseits von Gedanken oder Erwartungen.

In dieser Haltung lernst du, Energie aus deinem Umfeld bewusst wahrzunehmen und dich von dem zu nähren, was dich wirklich stärkt.

JAV ist das Feld des Herzens – offen, beweglich und verbindend.

Mittleren Chare (Weibliches Energiezentrum)

Die Ausgangsposition der Welt JAV stärkt die mittlere Chare



Mittlere Chare:

Energie des Wassers

Brust

Verbindungspunkte:

Brustbein

Linke und rechte Brustwarze

Schwertfortsatz des Brustbeins

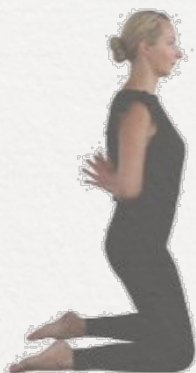
STOJA JAV

Die Ausgangsposition der mittleren Welt JAV ist auf den Knien.

Falls nötig, kannst du eine dünne Decke unter deine Knie legen, damit sie weicher aufliegen.



Seitenansicht:



Um deine Knie zu entlasten, setze dich leicht, sodass sich das Gewicht deines Oberkörpers gleichmäßig auf Unterschenkel und Füße verteilt.

3. Ausgangsposition NAV

NAV führt dich in den tiefsten weiblichen Energieraum deines Seins.

Sie verbindet dich mit deiner Intuition, deiner inneren Weisheit und der ursprünglichen Kraft deiner Weiblichkeit.

Diese Position wirkt klärend und reinigend. Sie unterstützt dich dabei, loszulassen, dich zu erden und in einen stillen Kontakt mit deinen inneren Wurzeln zu kommen.

NAV öffnet den Zugang zum weiblichen Mysterium – zu dem Teil in dir, der nicht erklärt werden muss, sondern nur erfahren werden kann.

Hier liegt auch die Verbindung zu deinen Ahnen, zu dem kollektiven weiblichen Wissen, das durch dich weiterfließt.

NAV ist das Feld der Tiefe – still, kraftvoll und uralt.

Unteren Chare (Weibliches Energiezentrum)

Die Ausgangsposition der Welt NAV stärkt die untere Chare



STOJA NAV

Die Ausgangsposition der unteren Welt NAV ist im Vierfüßlerstand.

Falls nötig, kannst du eine dünne Decke als Unterlage nehmen.



*In dieser Position sind deine Charen
(weibliche Energiezentren) horizontal
ausgerichtet. So schöpfst du am stärksten
die weibliche Kraft.*

Sanfte Abschluss-Sequenz – Integration & Übergang in die 27 Bewegungen

Nimm dir jetzt einen Moment, um wieder ganz bei dir anzukommen.

Vielleicht stehst, kniest oder sitzt du noch in einer der Positionen.
Vielleicht hast du dich bereits bewegt, vielleicht bist du einfach nur innerlich mitgegangen.

Alles ist richtig.

Erlaube dir nun, das, was du gespürt hast, nicht festzuhalten – und auch nicht loszuwerden.
Einfach zu lassen, wie es ist.

Wie ein Nachklang in deinem Körper.
Wie eine Erinnerung, die sich noch sortiert.

Du hast drei Räume in dir berührt:

Den Raum des Erkennens.
Den Raum des Herzens.
Den Raum der Verkörperung.



Drei Zugänge zu deiner weiblichen Natur – drei Tore in dein eigenes inneres Feld.

Vielleicht hast du bemerkt, dass dein Körper auf jede dieser Positionen anders reagiert hat. Vielleicht ganz subtil. Vielleicht klar spürbar. Vielleicht auch nur als Ahnung.

Alles davon ist wertvoll.

Denn dein Körper lernt nicht durch Denken. Er erinnert sich durch Erfahrung.

Jetzt, in diesem Moment, darf sich alles wieder in dir sammeln.
Ohne Druck. Ohne Richtung.

Atme ruhig ein... und aus.

Spüre deine Füße. Deine Beine. Deinen Herzraum. Deinen Bauch.
Deinen Rücken.

Und nimm wahr: Du bist hier.

Ganz in dir.

Aus diesen drei Ausgangspositionen entfaltet sich nun der nächste Schritt deiner Reise.

Die 27 Bewegungen der Istoja sind keine Technik, die du ausführen musst. Sie sind ein lebendiger Ausdruck dessen, was bereits in dir angelegt ist.

Sie entstehen aus dem Zusammenspiel dieser drei inneren Kräfte – aus deinem Erkennen, deinem Fühlen und deinem Verkörpern.

Jede Bewegung ist eine Erinnerung.
Eine Rückkehr.
Ein Fließen dessen, was in dir bereits lebt.

Wenn du nun weitergehst, tue es nicht aus dem Willen heraus, etwas richtig zu machen. Sondern aus dem inneren Erlauben, dass dein Körper sich zeigen darf.

Oft beginnt es ganz klein.

Ein Impuls.
Ein Atemzug.
Ein sanftes Schwingen.

Mehr braucht es nicht.

Vertraue dem, was sich von selbst bewegt, wenn du aufhörst, dich festzuhalten.

Und so lade ich dich ein, nun in die ersten Bewegungen der Istoja hineinzusinken – getragen von deinem Körper, geführt von deiner inneren Natur, verbunden mit der Erinnerung an das, was du immer schon bist.

Deine Reise hat gerade erst begonnen

Vielleicht hast du beim Lesen und Spüren gemerkt, dass etwas in dir in Resonanz gegangen ist.

Vielleicht war es nur ein leiser Moment der Ruhe.
Vielleicht eine Bewegung, die sich vertraut angefühlt hat.
Vielleicht die Erinnerung daran, dass deine weibliche Kraft nie verloren war – sondern nur darauf gewartet hat, wieder von dir entdeckt zu werden.

Dieses Freebie ist nur ein erster kleiner Schritt.

Die Welt der beflügelten Frauen ist ein Raum, in dem wir gemeinsam tiefer eintauchen – in die Weisheit des weiblichen Körpers, die Sprache der Energien, die Kraft der Natur, die Istoja-Bewegungen und das ursprüngliche Wissen, das Frauen seit Generationen begleitet.

Wenn du dir wünschst, diese Reise weiterzugehen, begleite ich dich von Herzen gerne.

Dort erwarten dich inspirierende Impulse, tiefergehende Übungen, Bewegungspraktiken, Meditationen und eine Gemeinschaft von Frauen, die sich – genau wie du – an ihre eigene Natur erinnern möchten.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und ein Stück deines Weges begleiten zu dürfen.

Von Herzen, Olga Bajrami



Möchtest du mehr erfahren:

Online-Mitgliedschaft

Die Tür zu dieser Welt steht offen. Wenn dein Herz spürt, dass es Zeit ist, tiefer einzutauchen, dann freue ich mich, dich im Kreis der beflügelten Frauen willkommen zu heißen.

<https://7womanwings.de/online-mitgliedschaft/>

 In **unserem Shop** kannst du das Buch, Kartenset und vieles mehr erhalten:

<https://7womanwings.de/shop/>

Wenn du mehr über die sakralen Bewegungen der Frauen erfahren möchtest, kannst du es im ersten Modul oder über eine individuelle Begleitung machen. Alle Infos auf der Webseite.

Lass uns in Verbindung bleiben

 **Instagram:**

https://www.instagram.com/7womanwings?igsh=MWo4YTM3cHZ4a3d3dw%3D%3D&utm_source=qr

 **Telegram:**

<https://t.me/+L1bSRxzULgYxNGI6> - Frauenschule7ww

 **E-Mail:**

info@7womanwings.com

Die Welt verändert sich, wenn Frauen sich wieder an ihre eigene Kraft erinnern.

Ich freue mich auf dich.



7 Woman Wings

Olga Bajrami

7 Woman Wings© - 2026

