

1. TAG – DIE BASIS

Besprechen Deines Anliegens + Formulierung Deiner Wünsche

Wir beginnen unsere Woche, indem wir Organisatorisches Klären:

- Was für Termine, Besorgungen, Telefonate,... gibt es grundsätzlich, die für die Woche berücksichtigt und in den Ablauf eingebunden werden müssen?
- Welche Termine sollen wir heute berücksichtigen?
- Du schilderst mir noch einmal Dein Anliegen (das wir bereits in unseren vorangegangenen Telefonaten angesprochen haben) und Dein Ziel, das Du durch unsere gemeinsame Arbeit in dieser Woche erreichen möchtest. Möglicherweise gibt es Details, die Du ergänzen möchtest, Dinge, die Dir noch wichtig sind,...
- Ich gebe Dir einen Überblick über das, was meine Planung für den heutigen Tag ist, unter Berücksichtigung Deiner Termine.
- Die „theoretischen“ Punkte werden sich mit praktischen Übungen draußen, also unter Menschen, beim Kaffeetrinken, beim Einkaufen, beim Spaziergehen in der Natur,... abwechseln. Mir ist wichtig, das Gehörte direkt ausprobieren zu können und damit Erfahrungen zu machen.
- Pausen machen wir, wann immer Du sie brauchst und möchtest.

Aktuelle Befindlichkeit auf allen Ebenen

Unsere gemeinsame Woche wird zu einem großen Teil auf (Selbst-) Wahrnehmung ausgerichtet sein. Also fangen wir mit einer Befindlichkeitsübung an, die auf alle Deine Ebenen ausgerichtet ist und verschönern uns den Tag.

Die Chakren, deren Aufgaben und Verbindungen untereinander

Ich gebe dir Hintergrund-Informationen, damit Du verstehen kannst, warum wir die Arbeit, die vor uns liegt, auf diese Art machen. Damit kannst Du nachvollziehen und Zusammenhänge sehen, wo die Belastungen Deines Alltags herkommen.

Energetische Behandlung der Chakras und der feinstofflichen Felder

Um mir ein Bild von Deinem aktuellen Zustand Deines energetischen Systems (also der Chakren und Deiner feinstofflichen Felder) machen zu können, gebe ich Dir eine energetische Behandlung, bei der ich nach Stauungen, Blockaden und nach Deinen Chakren schaue.

Herzzentrierung üben

Ein Hauptelement meiner schamanisch-energetischen Arbeit ist das Herz-Chakra mit dem Ziel der Herzzentrierung.

Für mich ist das der Schlüssel zu jeglicher Heilung.

Daher werde ich in dieser Woche dieses Werkzeug in den verschiedensten Situationen und Methoden mit Dir üben.

Verbindungsmeditation

Diese Verbindungsmeditation dient Deiner energetischen Anbindung an die Erde, also Deiner Erdung, und gleichzeitig Deiner Anbindung an Deine Höheren Bewusstseins Ebenen und gleichzeitig an das physische Leben.