

Heilwanderung, spirituelles Waldbaden, walk & coach

Das Sehen, Hören und Fühlen mit offenen und geschlossenen Augen ist ein ganz besonderes Erlebnis. Das Wahrnehmen der Energien im Außen und Innen von uns Menschen, vom Meer und den Bäumen, von Holz und Steinen unter dem positiven Einfluss der Natur lädt uns zum befreiten Durchatmen ein.

Bei der Energiearbeit zur Heilung geht es immer um den Kreislauf von Reinigen, Aufladen und Schützen. Es geht um die gute Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele als Einheit.

Das machen wir gemeinsam durch

- ∞ Reinigen von negativen Gedanken und Worten, Erlebnissen und Gefühlen.
- ∞ Aufladen mit frischer und positiver Energie, die bis in die Zellen geht.
- ∞ Schützen und Verankern von diesem guten Zustand in Bewusstsein und Unterbewusstsein.

Es sind wirklich sowohl spannende als auch entspannende Begegnungen in der Natur. Und ich kann versprechen, dass ihr schöne Gefühlserlebnisse mit nach Hause nehmt. Dafür nehmen wir uns auch gute zwei Stunden Zeit. Wir haben genug Platz in der Natur, dass sich mehrere Menschen bei einer Heilwanderung frei bewegen und entfalten können. Vielleicht seid ihr eine Gruppe, die das mit mir machen möchte? Dafür machen wir dann gerne einen Sonderpreis aus.

Besonders schön ist es auf der Halbinsel Devin, dem Stadtwald in Stralsund oder in der Goor auf Rügen.

Nur für dich alleine mache ich das auch gerne, damit du dich ganz frei bewegen und äußern kannst. Unser Sprechen und Handeln unterliegen hier ebenso meiner Schweigepflicht. Das ist genau der Punkt, weshalb meine „Marke Heilwanderung“ genauso gut als „walk and coach“ gesehen werden kann. Diese Treffen im Wald oder am Meer sind ebenso entlastend und bereinigend wie bereichernd. Erlebe es selbst!

Ich komme gerne zu dir in deinen Lieblingswald oder an deinen Lieblingsstrand im Bereich Nordvorpommern. So gewährleiste ich, dass du die guten Empfindungen so oft wiederholen kannst, wie du möchtest. Ich gebe beim ersten Mal ja lediglich den Anstoß und Erkenntnis. Das „Nachfühlen und Nacherleben“ kommt dann aus dir heraus, denn es sind ja deine Selbstheilungskräfte. *

*Meine Stärke ist es, dich selbst frei wahrnehmen zu lassen,
denn hier gibt es kein Richtig oder Falsch.*

- * Einen Einzeltermin über gut zwei Stunden biete ich für 100 Euro an zzgl. Fahrtkosten, wenn es nicht in Stralsund oder Devin ist.



Ich lehne mich an

Bäume sind Wesen, die uns in einem Leben in Alter und Weisheit übertreffen. Man kann mit Bäumen sprechen und ihnen lauschen. Das geht besonders gut mit direktem Kontakt durch Handauflegen, oder wenn man sich mit dem ganzen Körper an den Baumstamm lehnt.

Wir Menschen bauen aus dem Holz der Bäume Möbel und ganze Häuser. Vor allem erfreuen wir uns aber an lebenden Bäumen: an ihren Blüten und Farben, an ihren Blättern und Früchten. Wir hören im Wald wunderbare Geräusche wie das Rascheln der Blätter im Wind. Oder das Zwitschern der Vögel, denen die Bäume ebenso wie vielen anderen vertrauten Tieren Lebensraum und Schutz bieten.

Beobachte wie beim Waldbaden mit offenen und geschlossenen Augen, wie sich deine Wahrnehmungen verändern. Achte auch auf deine Gefühle, wo sie im Körper entstehen und auf deinen Atem. Schenke am Ende den Bäumen ein DANKE für diese Erkenntnisse und Gefühle, für die Energie und Ruhe, die sie dir geschenkt haben.

❖ **Handauflegen heißt bei Bäumen und Menschen Kommunizieren ohne Worte. Da gibt es oft Erkenntnis von unverhoffter Seite. Erlebe das beim Waldbaden bzw. einer Heilwanderung mit mir an der Ostsee.**



Ich stehe mit beiden Beinen im Leben

Die Erde ist voller Leben. Und damit meine ich nicht gleich unseren gesamten Planeten, sondern den Boden in unserem Lebensraum. Wir sollten nicht vergessen, dass die Erde auch zu unserem Leben gehört. Unsere Nahrung wächst darin, unsere Nutztiere weiden auf ihr. Nur, um die Schuhe sauber zu halten, sollten wir die Gärten möglichst nicht zupflastern und an die vielen Wesen denken, die in einem Kubikmeter Erde leben.

Wir nennen es „Erdung“, wenn der Geist zu stark vom Boden abhebt, nicht „Betonierung“. Und Erdung brauchen wir auch als starkes Gefühl für Heimat.

❖ **Möchtest du die Energie der Erde mal richtig spüren? Dann lasse dich auf einen gemeinsamen Spaziergang oder Waldbaden ein (Heilwanderung Rügen oder Stralsund) – das kann Wunder wirken.**



Befreie deinen Atem

Tiefes Atmen ist ein wirklich zentraler Punkt für das Stärken unserer Eigenenergie und Gesundheit, den wir oft unterschätzen. Wenn man seine Arme nach oben streckt, bekommt der Körper beim Einatmen besonders viel Energie, und der Sauerstoff geht bis in die Zellen. Mit dem Anheben von Armen, Kopf und Augen holt man sich alles Gute vom Himmel herunter. Schön ist die Beobachtung, wie sich der Rücken streckt und der Atem sich beruhigt oder befreit. Mit Handauflegen auf Kopf, Herz oder Bauch behält man diese gute Energie bei sich. Wenn man genug aufgetankt hat, kann man auch wieder Energie abgeben.

Ein wunderbares Erlebnis ist es auch, mit den Augen zu atmen: z.B. schöne Bilder dabei anzuschauen, schöne Landschaften wie das Meer oder einen Wald oder Berge oder einfach den Himmel. Etwas schwieriger, aber genauso sinnvoll ist es, sich diese Bilder mit geschlossenen Augen vorzustellen.

❖ **Du lachst darüber, Bilder einzusatmen? Dann komme mal mit auf eine meiner energetischen Heilwanderungen in Stralsund-Devin und erlebe Wahrnehmung mit allen Sinnen wie beim Waldbaden!**



Ich erwecke Steine zum Leben

Gibt es nicht wunderschöne Steine? Edelsteine, Halbedelsteine, Mineralien, Kiesel, Feuersteine – unendlich in ihren Formen und Farben, roh oder geschliffen, mit Energien aus der Erde und Bedeutungen, die ihnen die Menschen geben: Geldsteine, Heilsteine, Glückssteine, Schutzsteine – für jeden ist etwas dabei.

Ich sehe bzw. erkenne „meinen Stein“ zuerst von der Seite, die nach oben zeigt. Wenn ich ihn in die Hand nehme und drehe, sehe ich weitere Bilder bzw. Sichtweisen. Ich spüre Wärme oder Kühle und den Rest von Sand, Erde und Wasser. Ich spüre die Energie der Elemente, die ihn beeinflussen über Jahrhunderte und Jahrtausende. Was für eine Kraft, egal wie klein oder groß der Stein ist.

Wenn ich mir etwas Zeit lasse und den Stein frage, was er mir zu sagen hat, wird auch hier das Unbewusste sichtbar: Soll ich auf die dunklen Stellen achten oder soll ich sie hinter mir lassen? Ist die Erhebung ein Berg? Bin ich oben oder soll ich dorthin? Ist das schmale Loch ein Auge? Will oder kann ich noch nicht alles sehen?

❖ **Hast du deinen Stein der Weisen schon gefunden? Ich kann Rügen sehr empfehlen, da findet jeder seinen Stein bei einer Heilwanderung, und ich übersetze dir deine Bedeutung!**