

Heilwanderung, 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 immer spannende Begegnungen in der Natur. Und ich kann versprechen, dass ihr schöne Gefühlserlebnisse mit nach Hause nehmt. Dafür nehmen wir uns auch gute 2 bis 3 Stunden Zeit. Wir haben genug Platz in der Natur, dass sich 5 Menschen bei einer Heilwanderung frei bewegen und entfalten können. Vielleicht seid ihr eine Mädelsgruppe, die das mit mir machen möchte?

Besonders schön ist es auf der Halbinsel Devin in Stralsund, am Palmer Ort oder in der Goor auf Rügen. Auch der Bereich Fischland/Darß ist dafür bestens geeignet.

Auch nur für dich alleine mache ich das, damit dir nichts unangenehm sein muss. Unser Sprechen und Handeln unterliegen auch hier 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 genauso 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 Spezialität ist es, dir nichts überzustülpen,
sondern dich selbst frei wahrnehmen zu lassen.*



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. Denn die Bäume kommunizieren ohne Worte. Dabei kann es zu Erkenntnis von unverhoffter Intensität kommen.

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 eine Menge Erkenntnis von unverhoffter Seite.
Erlebe es selbst beim Waldbaden bzw. einer Heilwanderung
in den Wäldern direkt an der Ostsee!**

Meine Energiesätze:

- ∞ Im Wald tanke ich Energie auf.
- ∞ Ich fühle mich gut, wenn ich mich bei Bäumen bedanke.
- ∞ Der Blick ins Grüne harmonisiert mein Herz.



Ich teile meine Herzenergie

Freude und Energie oder Ausgeglichenheit und Entspannung aus der Natur gewinnen ist für viele Menschen leicht und selbstverständlich. Wasser aus einer Quelle trinken oder im See baden und den Staub von innen und außen abwaschen kennen wir auch. Das bedeutet, dass wir in diesen Momenten etwas von der Natur nehmen, aber nichts zurückgeben. Geht das überhaupt? Ja, mit einer energetischen Patenschaft. Hier geht es nicht darum, einen Baum zu pflanzen, ihn zu gießen oder andere Menschen für diese Aufgabe zu bezahlen. Es geht um einen Energieausgleich, den jeder leisten kann und der kein Geld kostet.

Gib einfach von deiner gewonnenen Energie etwas zurück durch ein „Dankeschön“, gute Gedanken und Wünsche, ein Lächeln, ein Berühren, durch ein Leuchten aus deinen Augen. Versuche es bei einem Menschen, der freundlich zu dir ist und achte auf die Veränderung. Oder kraule eine Kuh in einem Stall. Strahle deinen Badesee an oder umarme einen Baum. Vieles davon ist intensiver bei einem persönlichen „Treffen“. Aber es geht auch in Gedanken mit einem Bild in deinem Kopf, ohne Zuschauer...

**Um deine Herz-Energie voll zu spüren, ist eine gute Anbindung an dein Innen wichtig.
Das geht mit Glauben und Vertrauen in dich selbst oder über
die Begriffe Gott, Jesus, Maria, Heiliger Geist und die Erzengel,
die sich auch leicht in unser modernes Leben einfügen lassen.**

Meine Energiesätze:

- ∞ Wenn es mir gut geht, teile ich meine Herzenergie gerne mit anderen.
- ∞ Ich berühre das Bild von meinem Lieblingswald und schicke ihm ein „Danke“.
- ∞ Ich teile mein Video vom Meeresrauschen und danke der großartigen Natur.



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. Um das Ergebnis noch zu verstärken, atmet man alles Negative aus: z.B. Sorgen, Anspannung, Müdigkeit, Stress oder Trauer. Dann atmet man alles Positive ein, was einem einfällt: z.B. Freiheit, Freude, Leichtigkeit, Weitblick oder Zufriedenheit. Immer mit einem Lächeln im Gesicht und Vertrauen im Herzen.

Schön ist die Beobachtung, wie sich der Rücken streckt und der Atem sich beruhigt oder befreit. Mit Handauflegen auf Kopf oder 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 einzuatmen?

**Dann komme mal mit auf eine meiner energetischen Heilwanderungen
auf Rügen, dem Darß oder in Stralsund-Devin und erlebe
Wahrnehmung mit allen Sinnen wie beim Waldbaden!**

Meine Energiesätze:

- ∞ Jeden Morgen stelle ich mich vor mein Lieblingsbild und atme tief durch.
- ∞ Wenn ich in Balance bin, befreit sich mein Atem.
- ∞ Ich löse die Fesseln in meinen Gedanken und kann frei atmen.



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 von Mutter Erde, die erwiesenermaßen wirken und Bedeutungen, die ihnen die Menschen geben und die durch Glauben und Vertrauen dann auch genauso wirken: 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?

Mein Dank an den Stein: Ich nehme ihn mit, lege ihn zuhause an einen besonders schönen Platz und nehme ihn immer wieder in meine warmen Hände.

Hast du deinen Stein der Weisen schon gefunden?

**Bei einer Heilsitzung mit den Engeln der Natur kann er sich dir zeigen.
Ich kann auch Rügen sehr empfehlen, da findet jeder seinen Stein bei
einer Heilwanderung, und ich übersetze dir deine Bedeutung!**

Meine Energiesätze:

- ∞ Danke mein lieber Stein, dass du mir mit einem zwinkernden Auge mein Leben erklärst.
- ∞ Meinen Lieblingsstein trage ich als Schmuck.
- ∞ Auf einem warmen Stein zu sitzen macht mich zufrieden.



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. Auch bei wenig freiem Platz sollten wir an unser Erdenleben denken und das der vielen anderen Wesen, 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 versuche es doch mal mit den Energiesätzen unten als Anregung. Stelle dir diese Situationen und Gefühle vor und setze dann in die Tat um, was dich am meisten bewegt.

Möchtest du die Energie der Erde mal richtig spüren? Dann lasse dich auf einen gemeinsamen Spaziergang oder Waldbaden ein (Heilwanderung Rügen oder Stralsund) oder auf Kundalini-Reiki (auch als Wochenend-Seminar) – das kann Wunder wirken.

Meine Energiesätze:

- ∞ Barfuß auf dem Rasen weckt meine Lebensgeister.
- ∞ Ich buddel' meine Pflanzen ohne Handschuhe ein.
- ∞ Bei einem Waldspaziergang kann ich gut meditieren.



Meine Meditation ist Achtsamkeit

Meditation heißt „aktiv“ zur Ruhe kommen, Balance finden, auf dich konzentrieren und mit allen Sinnen wahrnehmen. Es geht dabei um die Verbindung zu dir und deinem Unterbewusstsein, deiner Seele. Meditieren eignet sich hervorragend, um Themen, Konflikte oder Begebenheiten zu erkennen und abzuarbeiten.

Die richtige Stimmung erreichst du z.B. durch Blumen, Düfte, Kerzen, Meditationsmusik. Du kannst dich an einen schönen Platz denken, die Gedanken des Tages auf Wolken wegschicken oder wie in dem Beispiel unten die Engel darum bitten. Jeder sollte seine eigene Form finden. Bequem und leicht – alles ist richtig, wenn es zu dir passt. Sitzen oder liegen, Augen offen oder geschlossen, entspannt oder schlafend. Halte dich nicht an feste Regeln von anderen Menschen, denn deine Seele und Erlebnisse sind einzigartig.

Nach der Einstimmung konzentriere ich mich auf mein Thema, lasse den Gedanken freien Lauf, achte auf Gefühle, Erscheinen von Menschen, Farben, Wärme, Kribbeln. Es hilft sehr, das Erlebte aufzuschreiben. Für die nächsten Tage kann dieses Thema lebendig bleiben, dann sollte es abschwächen. Wenn nicht, ist das Thema noch nicht abgearbeitet. Wiederholen ist oft notwendig und kein Fehler, es ist Übung.

Meditieren geht auch in der Natur z.B. beim Spaziergang oder Waldbaden. Dabei hilft es, einen Punkt am Horizont zu fixieren oder auf den Weg zu schauen. Dann mit den Schritten immer auf 10 zählen. Wenn du bei 15 oder 22 ankommst, ist noch keine Ruhe bei dir eingekehrt. Das macht nichts, fange wieder bei 1 an. Finde deinen Rhythmus und regelmäßigen Atem durch das meditative 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10... Wenn es leicht und automatisch abläuft, stelle dich hin, hebe den Kopf, schaue dich um, fühle und genieße.

Beim Pilgern heißt Beten auch „Meditieren mit den Füßen“. Ein sehr schöner Vergleich, denn ich besinne mich auf das Wesentliche – die Wünsche meines Herzens.

*Danke liebe Engel für die richtige Einstimmung auf mein wahres ICH,
für Erleben und Wahrnehmen, für Begreifen und Lösen,
für Befreien und Lächeln, für Abstand und inneren Frieden.*