

Inhalt Jahresprozess

1. Sitzung – systemisch, kollektiv und karmisch – 7. Chakra

Löse alte Geschichten und Verstrickungen. Jedes (Familien-)System prägt Gefühle, Verhalten und Glaubenssätze.

Erkenne, wer und was Dich prägt, was Du übernommen und mitgebracht hast und was wirklich Dein Eigenes ist.

Lebe dein wahres Selbst

2. Sitzung – Bewusstsein und Unterbewusstsein – 6. Chakra

Verbinden die mentale Ebene/Kopf mit der emotionalen Ebene/Bauch zur Kontrolle und Selbstverantwortung der Gefühle und Gedanken.

Wenn Du deine Gefühle und Gedanken kennst, verstehst Du was du machst, wie Du es machst und weshalb Du es machen.

Lebe bewusst

3. Sitzung – Ausdruck und Gehör – 5. Chakra

Das Sicherheit und zu Hause Gefühl beinhaltet mehr als nur körperliche und emotionale Bedürfnisse. Es ist die Brücke zwischen deiner Innen- und Aussenwelt.

Lerne wie Du deine Gefühle annehmen, kanalisieren und ausdrücken kannst.

Lebe im Jetzt

4. Sitzung – Gefühle, Emotionen und Einflüsse – 4. Chakra

Die Kraft der 5 Grund-Gefühle.

Erkenne den Unterschieden zwischen Fremd- und Eigengefühle sowie zwischen Gefühle von Emotionen.

Trainiere die Kraft, die Verbindung und das volle Potenzial all deiner Gefühle.

Lebe deine Gefühle

5. Sitzung – Männlichkeit und Weiblichkeit – 3. Chakra

Geben und nehmen, machen und sein.

Erkenne Deine eigene Dualität und aktivieren Deine beiden Pole der weiblichen und männlichen Kraft.

Lebe deine Kraft

6. Sitzung – Inneres Kind – 2. Chakra

Löse alte Erziehungs-Muster, Abhängigkeits-Strukturen und auferlegte Glaubenssätze auf.

Aktiviere Deine Selbstverantwortung und trete dadurch in Beziehung mit Deinem inneren Kind.

Lebe deine Freiheit

7. Sitzung – Mein Körper, meine Energie – 1. Chakra

Löse auferlegten Scham und konditionierte/angestrebte Wertigkeitsgefühle auf.

Finde Deinen eigene Wahrheit und Liebe Deine Verkörperung.

Lebe im Vertrauen

8. Sitzung - Initiation & Neu-Geburt – 7. bis 1. Chakra

Initiiere Dich und all Deine neuen Erfahrungen und Transformationen bis tief in Deine Zellen und Neuronen hinein. Mit dem Erleben und Durchleben einer Geburt – Deiner Wiedergeburt.

Deine Authentizität beginnt mit Deiner Befähigung, Deiner Möglichkeit und Deinem Wissen, dass Du dein Handeln und Fühlen immer wieder verändern und darüber selber bestimmen kannst.

Einfach Sein