



Reiki – Die universelle Lebensenergie

Zu allen Zeiten hat es Menschen gegeben, die durch das Auflegen der Hände Heilenergien an andere Menschen weitergaben.

Die Fähigkeit der Übertragung von Energien über das Auflegen oder bloße Halten der Hände ist eine Begabung, die jeder Mensch in sich trägt

Reiki ist ein japanisches Wort für diese Lebensenergie und gleichzeitig der Name für eine uralte Entspannungs- und Heilmethode, die es uns ermöglicht, die Übertragung dieser feinstofflichen Energie durch sanftes Auflegen oder bloßes Halten der Hände zu verstärken.

Ende des 19. Jahrhunderts wurde diese Methode von Dr. Mikao Usui wiederentdeckt.

Reiki aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers und kann ganzheitlich harmonisierend bei körperlichen sowie seelischen Beschwerden wirken.

Mit unterschiedlichen Positionen der Hände wird Reiki durch den Behandler auf den bekleideten Empfänger übertragen. Dabei ist es unabhängig von jeglicher Glaubensrichtung oder Religion, kann aber mit jeder kombiniert werden. Der Behandler gibt nicht seine eigene Energie ab, sondern dient lediglich als Kanal für die universelle Reiki-Energie.

Jeder Mensch kann eine Reiki-Behandlung empfangen. Die einzige Voraussetzung ist Offenheit für diese ganzheitliche, energetische Heilweise und die Bereitschaft der persönlichen Entwicklung.

Schon eine Kurzbehandlung hilft dabei, Stress abzubauen und gibt neue Kraft und geistige Klarheit. Eine Reiki-Behandlung aktiviert die uns eigenen Selbstheilungskräfte und verhilft zu allgemeinem Wohlbefinden.

Die Berührungen während einer Reiki-Behandlung sind sanft und leicht.

Reiki kann sich nur positiv auswirken. Reiki ist Licht und Liebe.

Reiki wirkt ausgleichend auf Ihre Energieebenen.

Reiki unterstützt den Heilungs- und Entspannungsprozess und kann

- 🐼 Spannungen und (Energie-) Blockaden lösen.
- 🐼 Schmerzen lindern.
- 🐼 tiefe Entspannung, Ruhe und Wohlbefinden bewirken.
- 🐼 die natürlichen Selbstheilungskräfte aktivieren.
- 🐼 alle Therapien ergänzend unterstützen.
- 🐼 helfen, blockierte Kreativität wieder fließen zu lassen und beruflich wie privat erfüllter zu werden und klarer zu sehen.
- 🐼 die Entwicklung fördern und helfen (wieder) Zugang zur Spiritualität zu bekommen und den Sinn des Lebens zu finden.
- 🐼 Verminderung von Ängsten bewirken und helfen, zuversichtlicher zu werden.
- 🐼 ausgleichend auf Stimmungsschwankungen wirken und dadurch helfen, die Lebensfreude zu steigern.



Reiki für Kinder und Jugendliche

Reiki ist wie für Kinder geschaffen, denn sie nehmen die feinstoffliche Reiki-Energie als viel selbstverständlicher wahr, als wir Erwachsene.

Reiki kann bei Kindern und Jugendlichen zusätzlich zu den o. g. Punkten bei folgenden Themen wirksam sein und hat eine ebenso positive Auswirkung auf seelische und körperliche Beschwerden.

- 🦉 Entspannung vor Prüfungen
- 🦉 Entspannung bei Einschulung oder Schulwechsel
- 🦉 Trennung/Scheidung
- 🦉 Verlust eines Familienmitglieds
- 🦉 Entspannung bei Lebensveränderungen wie z. B. Ankunft eines Geschwisterkindes oder einem Umzug

Jüngere Kinder benötigen in der Regel kürzere Reiki-Behandlungen als Erwachsene. Diese sprechen wir individuell ab.

Vorbereitung auf Ihre Reiki-Behandlung

Tragen Sie zur Behandlung bequeme Kleidung und bringen Sie eventuell warme Socken mit. Sie können auch ein warmes Körnerkissen von mir bekommen.

Gern können Sie sich auch ein eigenes Kissen und Decke mitbringen. Es ist aber auch alles vor Ort vorhanden.

Gönnen Sie sich vor der Behandlung ein wenig innere Einkehr und Ruhe.

Überlegen Sie sich, oder schreiben Sie sich auf, was Sie mit dieser Reiki-Sitzung erreichen möchten. So sind Sie bereits innerlich darauf eingestellt.

Verzichten Sie vor der Sitzung möglichst auf schwere Mahlzeiten oder zu viel Koffein.

Das fördert die Entspannung während der Sitzung und lässt den Körper zur Ruhe kommen.

Ablauf Ihrer Reiki-Behandlung

In einem kurzen Vorgespräch klären wir Ihr Anliegen, warum Sie heute eine Reiki-Behandlung wünschen.

Sie nehmen dann bekleidet – aber ohne Schuhe - auf der Liege Platz und machen es sich bequem. Sie können entweder die gesamte Zeit auf dem Rücken liegen, oder Sie wechseln zwischendurch auf den Bauch oder liegen auf der Seite – ganz nach Ihrem Belieben. Legen Sie Uhr, Brille, etc. ab und lassen Sie Ihr Mobiltelefon ausgeschaltet.

Wenn sie mögen, entzünde ich eine Duftkerze, verwende ein Duftöl und es läuft eine leise Reiki-Musik während der Behandlung.



Scheuen sie sich auf keinen Fall, während der Behandlung zu sagen, wenn Ihnen die Musik zu laut ist, sie der Duft stört, Ihnen zu warm oder zu kalt ist! Das ist Ihre persönliche Entspannungszeit, in der Sie die Reiki-Energie empfangen.

Nun verbinde ich mich mit der Reiki-Energie, um als Kanal zu dienen, damit diese zu Ihnen fließen und Sie sie empfangen können. Vielleicht spreche ich dabei leise ein Gebet. Im Anschluss daran lege ich meine Hände auf verschiedene Stellen Ihres Körpers oder halte sie darüber. Im Vorgespräch werde ich Sie fragen, ob ich Sie berühren darf. Es kann sein, dass Sie Wärme empfinden, die von meinen Händen ausgeht. Sollte Ihnen das unangenehm sein, sagen Sie es bitte.

Und jetzt beginnt Ihre Entspannungszeit. Schließen Sie die Augen und genießen Sie einfach nur, wie die liebevolle Reiki-Energie Ihnen guttut. Diese Stunde gehört nur Ihnen! Lassen Sie die Energie fließen und lassen Sie alles Belastende los!

Alles, was passiert wird genau richtig für Sie sein. Vielleicht schlafen Sie ein, vielleicht träumen Sie etwas oder es tauchen innere Bilder und Empfindungen auf. Sie befinden sich eventuell in einem Zustand zwischen Wachsein und Schlafen. Es gibt kein Richtig und kein Falsch! Lassen Sie sich einfach fallen!

Nach Ihrer Reiki-Behandlung

Am Ende der Sitzung lege ich leicht meine Hand auf Ihre Schulter und teile Ihnen mit, dass die Behandlung nun abgeschlossen ist. Stehen Sie langsam auf! Wenn Sie wieder im „Hier und Jetzt“ angekommen sind, können wir gern über Ihre Erfahrungen während der Behandlung sprechen, wenn Sie mögen.

Nehmen Sie sich nach der Behandlung noch ausreichend Zeit für sich! Machen Sie einen Spaziergang an der frischen Luft, kuscheln sich auf dem Sofa ein und erden sich so wieder in der Wirklichkeit. So erhalten Sie das gute Gefühl nach der Behandlung noch lange aufrecht!

Durch die tiefe Entspannung, die Ihr Körper während der Reiki-Behandlung erfahren hat, kann es sein, dass dieser sich von angesammelten Giftstoffen befreit. Durch die Beseitigung von Energieblockaden während der Behandlung werden diese Giftstoffe über Urin, Schweiß und Stuhl ausgeschieden. Trinken Sie daher nach der Behandlung viel Wasser!



Sammeln Sie die während der Behandlung eventuell entstandenen neuen Gedanken und Erkenntnisse und übernehmen Sie diese in Ihr tägliches Leben. Um sich so anzunehmen, wie Sie sind!

Weitere Reiki-Behandlungen:

Kurzbehandlung (30 Minuten)

Wenn es einmal schnell gehen muss: Die Kurzbehandlung findet im Sitzen statt und dauert ca. 30 Minuten. Trotzdem ist es auch hier wichtig, vor der Behandlung für eine kurze innere Einkehr und nach der Behandlung für einen ruhigen Ausklang Ihrer Empfindungen während der Sitzung sorgen.

Chakrenbehandlung (30 Minuten)

Die Chakrenbehandlung kann im Liegen oder Sitzen stattfinden. Es werden ausschließlich die 7 Chakren mit der Reiki-Energie behandelt.

Chakrenausgleich (30 Minuten)

Der Chakrenausgleich wird bei einem Ungleichgewicht einzelner Chakren angewandt. Sollten Sie in einem bestimmten Bereich Ihres Lebens ein unausgeglichenes Energieverhältnis bemerken, kann dieses mit dem Ausgleich der zueinander gehörigen Chakren wieder in ein ausgewogenes Verhältnis gebracht werden.

Folgende Chakren werden miteinander ausgeglichen:

- 🦉 Wurzelchakra mit Kronenchakra
- 🦉 Sexualchakra mit Stirnchakra (Drittes Auge)
- 🦉 Solarplexus-Chakra mit Halschakra
- 🦉 Abschließend wird das Herzchakra behandelt.



Das sind Chakren

Ein Chakra (Sanskrit = Rad) ist ein Körperenergiezentrum spiritueller Kraft.

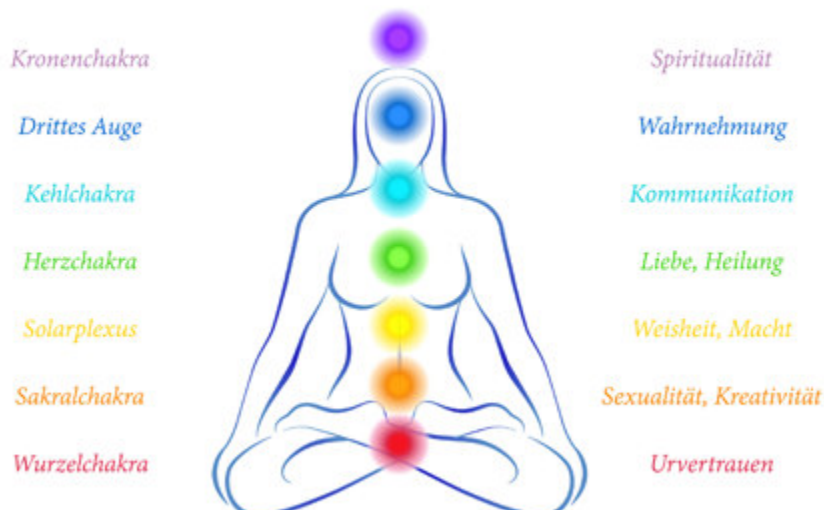
Das erste Chakra, auch Wurzelchakra genannt, liegt am Beckenboden und strahlt nach unten aus. Es steht für die Verbindung zur Kraft der Erde.

Das siebte Chakra, auch Scheitelchakra oder Kronenchakra genannt, hat seinen Sitz auf dem Scheitelpunkt des Kopfes und strahlt nach oben hin aus. Es steht für die Verbindung zu den universellen Energien.

Die fünf Chakren dazwischen sind entlang der Wirbelsäule aufgereiht, jeweils etwa eine Handspanne voneinander entfernt. Sie strahlen nach vorne und hinten aus und sind für unsere Beziehungen mit anderen Menschen und der Umwelt zuständig.

Auf körperlicher Ebene lassen sich den Chakren die Drüsen zuordnen, welche wiederum für die Hormonproduktion zuständig sind und den Organen übergeordnet sind. Dies erklärt auch die intensive Wirkung der Chakra-Arbeit auf das körperliche Wohlbefinden.

Im seelisch-geistigen Bereich stehen die Chakren in Verbindung mit den Empfindungen. Wenn die Chakren verunreinigt und gestört sind, können sich Blockaden und Ängste zeigen, Sie zeigen sich hingegen als Talente und Wohlfühl, wenn die Chakren klar und leuchtend sind.





Die Wirkung der Chakren

1. Chakra - Wurzelchakra

Bedeutung: Erdung, Gleichgewicht, Lebenskraft, Willenskraft, Stabilität, Mut, Durchsetzungskraft.

Blockade: Ängste, Depressionen, Misstrauen, Wutanfälle, mangelndes Selbstbewusstsein, Kraftlosigkeit.

Position: Beckenboden

Element: Erde

Farbe: Rot

2. Chakra - Sexualchakra oder Sakralchakra

Bedeutung: Partnerschaft, Sexualität, Schöpferkraft, Lust, Sinnlichkeit, Fülle, Lebensfreude.

Blockade: Schuldgefühle, Sorgen, sexuelle Störungen, Mangelsituationen, Freudlosigkeit.

Position: Unterbauch

Element: Wasser

Farbe: Orange

3. Chakra - Nabelchakra oder Solarplexuschakra

Bedeutung: Selbstwert, ausgeglichene Emotionen, gutes Bauchgefühl, Entscheidungsfähigkeit, innere Unabhängigkeit, Selbstermächtigung.

Blockade: Gefühlsschwankungen, Machtthemen, Kontrollzwang, Kummer, Entscheidungsprobleme, Abhängigkeiten.

Position: Oberbauch

Element: Feuer

Farbe: Gelb

4. Chakra - Herzchakra

Bedeutung: Liebe, Mitgefühl, Harmonie, Herzenswärme, Versöhnung, Frieden, Güte, Heilung.

Blockade: Lieblosigkeit, Kälte, Kontaktarmut, Vorwürfe, Vorurteile, Groll, Verbitterung, Streitigkeiten, Trauer.

Position: Brustmitte

Element: Luft

Farbe: Rosa und Grün



5. Chakra - Halschakra oder Kehlchakra

Bedeutung: Ausdrucksfähigkeit, Kreativität, leichtes Lernen, Umsetzung von Ideen, klare Kommunikation, Freundlichkeit, Offenheit.

Blockade: Schüchternheit, Geschwätzigkeit, Antriebsschwäche, Dauermüdigkeit, innere Unruhe, Vergesslichkeit, Ideenlosigkeit.

Position: Halsbereich

Element: Aether

Farbe: Hellblau und Türkis

6. Chakra - Drittes Auge oder Stirnchakra

Bedeutung: Wissen, Weisheit, Erkenntnis, Intuition, Vertrauen, Bewusstsein, Fantasie.

Blockade: Überlastung, Unkonzentriertheit, Verlustängste, Überbetonung des Verstandes, Gefühl der Bedeutungslosigkeit.

Position: Stirnmitte

Farbe: Indigo und Blau

7. Chakra - Scheitelchakra oder Kronenchakra

Bedeutung: Spiritualität, Aufgehobensein, Anbindung an das Göttliche, Stille, Sinn des Lebens, Vollkommenheit, Frieden, Reines Sein.

Blockade: Ziellosigkeit, Weltschmerz, Verzweiflung, Stress, Angst vor Krankheit und Tod, Gefühl der Sinnlosigkeit.

Position: Scheitelpunkt oben auf dem Kopf

Farbe: Violett, Weiß, Gold

Bei Fragen melden Sie sich jederzeit gern bei mir!

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Reiki-Sitzung!

Wichtig!

Eine Reiki-Anwendung ersetzt nicht die Tätigkeit eines Arztes oder Heilpraktikers.

Es werden keine ärztlichen Diagnosen gestellt, keine Therapien und keine Behandlungen medizinischer Art durchgeführt.

Zudem wird keine anderweitige Heilkunde im gesetzlichen Sinne ausgeübt.

Empfehlungen bezüglich des Einnehmens oder Absetzens von Medikamenten werden nicht erteilt. Heilungsversprechen werden nicht gegeben.