

# ZURÜCK ZU MIR

## 1. Gewinnen von Verständnis für die vernetzte physiologische Dynamik im Körper

- Nerven-, Drüsen- und Verdauungssystem als vernetzter lebendiger Organismus
- Herzratenvariabilität als Indikator deines wahren Ist-Zustandes

## 2. Erkennen und Wahrnehmen der Seins-Ebenen (Beobachter, Bewältiger, traumatisierte Anteile, Wesenskern)

In diesen Einheiten lernst du deine innere Landkarte kennen. Sie hilft dir dabei deine unbewussten Sorgen und Ängste wahrzunehmen, zu managen und letztendlich aufzulösen. Die dabei frei werdende Energie ist der eigentliche Beschleuniger für deine Gesundheit.

## 3. (Wieder-)Erlernen von analogem Denken und Fühlen

Wir starten mit der Rückhol-Aktion der Gedanken, Bilder und den damit verknüpften Emotionen aus der Vergangenheit und Zukunft und transformieren sie im Hier und Jetzt. Dabei lernst du die vier Qualitäten der Transformation kennen, die in dir jederzeit wirksam sind: Welt der Materie...Welt der Deutung...Welt des Lichtes...Welt der Stille. Das Nerven- und Drüsensystem wird dadurch aus einem Dauerstress langsam herausgeführt und kann vermehrt in den Regenerationsmodus (Parasympathikus) schalten.

## 4. Ganzheitliches Entgiften

Der Wunsch zu gesunden und in die ursprüngliche Kraft zu gelangen beginnt mit einer Entscheidung: "Ja, ich will." Damit wird der Raum für diese Reise geöffnet. Viele Möglichkeiten und Wege werden sichtbar, klar und stimmig. Gezielte Ernährung (z.B. frischgepresste Fruchtsäfte) unterstützt diesen Prozess des Erwachens und ermöglicht ein langsames und professionell begleitetes Entgiften des Körpers. Dabei lernst du mit Sorgfalt ein für dich stimmiges und selbstverantwortliches "Handling" in Bezug auf körperliche und geistige Nahrungsaufnahme.

