Info Online Gruppenheilanwendung

Deine Vorbereitung

Wir treffen uns live via Zoom. Alles Wichtige zu Termin, Dauer und deinem persönlichen Zoom Link hast du bereits per E-Mail von mir bekommen.

Wie schön, dass du dabei bist! Damit du entspannt ankommst und dich ganz auf die Anwendung einlassen kannst, habe ich dir hier alles zusammengestellt. Gib der Vorbereitung ihren Raum, denn schon hier öffnet sich der Weg in die Anwendung.

In den Tagen davor: Komm bei dir an

Diese kleinen Übungen helfen dir, dich bewusster wahrzunehmen. Schreib dir gern auf, was dir dabei auffällt.

- Schau auf deinen Weg. Welche Wege bist du beruflich, in der Familie und mit Geld gegangen? Was hast du erreicht, und wo drehst du dich vielleicht im Kreis?
- Spür dich in Bewegung. Geh ein paar Schritte ganz bewusst und achte auf deinen Gang, deine Haltung und deinen Atem.
- Begegne dir im Spiegel. Stell dich davor und schau dich liebevoll an: Gesicht, Haltung, Ausstrahlung.
- Nimm wahr, was dich belastet. Wo spürst du Blockaden oder Schmerzen, im Körper oder in der Seele?
- Schreib es auf. Alles, was dich blockiert und was du loslassen möchtest, kommt auf einen Zettel. Den legst du am Tag der Anwendung unter deine Kerze.

Das legst du dir bereit

- eine Kerze und deinen Zettel
- ein Glas Wasser
- eine Matte oder eine bequeme Unterlage und ein Kissen
- eine Decke
- Musik mit 432 Hz, wenn du magst, es geht genauso gut in der Stille
- Zoom auf deinem Gerät, Bild und Ton vorher getestet
- ungestörte Zeit, gern eine halbe Stunde mehr als die Anwendung dauert, und danach noch etwas Ruhe für dich

Warum 432 Hz? Viele Menschen empfinden Musik, die auf den Kammerton 432 Hz gestimmt ist, als besonders harmonisch. Sie darf dich begleiten, um leichter in die Ruhe zu finden und loszulassen. Im Internet findest du dazu Musik in vielen Stilrichtungen.

kurz vor dem Start

1. Etwa 15 Minuten vorher zündest du deine Kerze an, legst deinen Zettel darunter und lässt leise deine Musik im Hintergrund laufen. Oder du genießt die Stille, die ist genauso schön 😉
2. Stell deine Kamera so ein, dass ich dich im Liegen gut sehe. Es genügt, wenn dein Oberkörper im Bild ist.
3. Logg dich 10 Minuten vor Beginn über den Zoom Link aus deiner E-Mail ein. Du landest zuerst im Warteraum und ich hole dich kurz vor dem Start dazu. In der Zwischenzeit schaue ich, wer schon da ist, und verbinde mich gedanklich mit euch allen.

So läuft die Anwendung

Die Geistige Wirbelsäulenaufrichtung erlebst du ganz im Liegen. Mach es dir bequem, deck dich zu, schließ die Augen und lass dich darauf ein. Bleib bitte während der gesamten Anwendung liegen.

Ich führe dich mit meiner Stimme durch die Anwendung und sage dir zum Beispiel, wo ich gerade meine Hände auflege. Vielleicht spürst du die Berührung sogar.

Es kann sein, dass dein Körper dabei ein wenig in Bewegung kommt. Beobachte einfach, was sich zeigt: Bewegungen, Gedanken, die Musik, Farben, Bilder, Wärme oder Kühle. Alles darf da sein, ganz ohne Bewertung.

Nach der Anwendung

❗ Ganz wichtig ❗
Bevor du dich aufsetzt, schluckst du bitte zweimal ganz bewusst. Ich erinnere dich daran.

Gönn dir danach noch etwas Zeit für dich und trink noch etwas, am besten Wasser. Deinen Zettel darfst du anschließend verbrennen oder entsorgen.

Ich freu mich auf dich!

Von Herzen,
Deine Christina Lara'Ana 💖