



### **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...**

#### **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.



### **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, an ihrer Weisheit teilhaben und sich von ihnen beschützen lassen. Menschen erfreuen sich an ihren Blüten, Blättern und Früchten, und aus ihrem Holz bauen sie Möbel und Häuser. Die Energie und Ruhe, die sie uns geben, sollten wir mit einem Dank honorieren.

**Handauflegen heißt bei Bäumen und Menschen Kommunizieren ohne Worte. Da gibt es eine Menge Erkenntnis von unverhoffter Seite. Erlebe es selbst bei einer Heilwanderung!**

### **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.



### **Befreie deinen Atem**

Wenn man seine Arme nach oben streckt, bekommt der Körper beim Einatmen besonders viel Energie. Um das Ergebnis noch zu verstärken, kann man alles Gute, was einem einfällt, einatmen und beim Ausschütteln der Arme alles Schlechte ausatmen. Dabei bitte beobachten, wie sich der Rücken streckt und der Atem sich beruhigt oder befreit.

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!**

### **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.



### **Das Kind in mir kennt keine Grenzen**

Bist du auch von Rationalität geprägt? Womöglich bist du Perfektionist? Dann wird dein „inneres Kind“ vielleicht kurz gehalten. Schade, denn es macht richtig Spaß, diesem Kind in sich mal eine lange Leine zu geben und es springen zu lassen.

Versuche es mit Seifenblasen, einfach losrennen, mit der Katze auf allen vieren spielen, verkleiden, zu deiner Lieblingsmusik tanzen, laut und gerne auch falsch singen, einen Nachtspaziergang machen, über den Sternenhimmel staunen, in der Wiese liegen und Wolken fangen und und und... Frage dein inneres Kind einfach, wozu es Lust hat. Du wirst dich wundern, über was du dich freust!

**Du magst Heilsteine auch so gerne? Es gibt so viele mit so wunderbarer Energie. Wir suchen bei Kristall-Reiki oder einer Heilwanderung auf Rügen die richtigen für dich heraus, damit deine innere Freude wieder frei fließen kann.**

### **Meine Energiesätze:**

- ∞ Ich lerne, meine Rationalität und meine Gedankenmuster auf ein gesundes Maß zu bringen.
- ∞ Ab jetzt gebe ich dem Kind in mir den nötigen Spielraum, um die von mir selbst auferlegten Grenzen zu sprengen.



### **Mein Beitrag für die Natur**

Für die Belange der Natur ist Erzengel Ariel zuständig. Der Name bedeutet „Löwe Gottes“, die Erscheinung ist Rosa, als Löwenkopf oder plötzlich auftretender Wind. Ariel steht für das Stärken von Mut und Vertrauen. Die Energie ist sanft und kraftvoll.

Bei der Energiearbeit mit Erzengel Ariel geht es vor allem um Kontakt mit der Erde, mit Naturwesen und Feen. Er bietet Unterstützung bei der Heilung von Tieren, bei Schutz und Reinhaltung von Gewässern. Kurzum steht er für alle Belange von Natur- und Umweltschutz.

**Das ist die Hilfe „von oben“. Denkst du auch,  
dass du alleine nichts ausrichten kannst? Hast du es versucht?  
Ich kenne da herrliche Möglichkeiten!**

#### **Meine Energiesätze:**

- ∞ Ich schicke täglich ein DANKE an Blumen, Bäume und Vögel.
- ∞ Mein Hund bringt mir so viel Freude, dafür bedanke ich mich mit Zuwendung.
- ∞ Mein Wasser und meine Nahrung reinige ich mit Segen und Worten.



### **Der Blick auf Blumen verschönert meinen Tag**

Sind Blumen nicht herrlich? Diese Farben, diese Fülle, dieser Duft. Wie zart manche Blumen sind und doch fest in der Erde verwurzelt stehen. Sie lassen sich vom Wind biegen und stellen sich dann wieder auf. Sie inspirieren uns zum Sehen und Fühlen: im Garten, auf der Wiese, im Wald, im Park oder im botanischen Garten. Wir holen sie einzeln oder zu wunderschönen Sträußen gebunden aus dem Blumenladen zu uns nach Hause. Wir geben ihnen Wasser und Nährstoffe, damit sie uns lange erfreuen. Wir halten sie fest in Bildern und Fotos, um sie immer in unserer Nähe zu haben – denn das tut einfach gut.

**Genieße bei einer Heilwanderung auf Rügen oder in der Umgebung  
Blumen in ihrem natürlichen Umfeld und die positive Energie dazu.  
Das belebt dein Herz!**

#### **Meine Energiesätze:**

- ∞ Die beste Energie verbreiten Blumen an ihrem ursprünglichen Standort.
- ∞ Mit einem schönen Bild von bunten Blüten im Kopf schlafe ich besser ein.
- ∞ Danke für die vielfältige Blütenpracht.



### **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 Glaube und Vertrauen dann auch genauso wirken: Geldsteine, Heilsteine, Glückssteine, Schutzsteine – für jeden ist etwas dabei.

**Hast du deinen Stein der Weisen schon gefunden?**

**Bei einer Heilsitzung mit Kristall-Reiki 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:**

- ∞ Ein geschliffener Stein schmeichelt meiner Hand.
- ∞ Meinen Lieblingsstein trage ich als Schmuck.
- ∞ Auf einem warmen Stein zu sitzen macht mich zufrieden.



### **Meine Luft zum Atmen**

Hier im Norden von Deutschland weht fast jeden Tag der Wind, gerne auch stark. Ob laues Lüftchen, kräftiger Wind oder Sturm: Da ist eine Menge Energie drin, Windstärke! Direkt am Meer oder auf einem Berg bekommt man gefühlt mehr Luft zum Atmen. Es hängt auch damit zusammen, dass man sich an solchen Orten erlaubt, stehen zu bleiben und durchzuatmen. Sich den Wind um die Nase wehen lassen, den Kopf durchpusten, in die Ferne schweifen mit Blick und Gedanken.

**Falls du gerade keinen Urlaub machen kannst, hol' dir mehr Luft und Energie über deine Gedanken in die Lungen! Dafür empfehle ich das weise und wertvolle Mahatma-Reiki. Für Rügen-Urlauber empfehle ich eine Heilwanderung.**

### **Meine Energiesätze:**

- ∞ Ich gehe vor die Tür und atme bewusst.
- ∞ Ich höre Meditations-Musik mit Wind und Wellen.
- ∞ Mit dem Wind und gegen den Wind – ich kann beides.





### **Ich stehe mit beiden Beinen im Leben**

Die Erde ist voller Leben. Wir sollten nicht vergessen, dass sie 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 nicht zupflastern. Denn es heißt „Erdung“, wenn der Geist zu stark vom Boden abhebt, nicht „Betonierung“. Auch bei wenig freiem Platz sollten wir an unser Erdenleben denken und das der vielen anderen Wesen, die in einem Kubikmeter Erde leben.

**Möchtest du die Energie der Erde mal richtig spüren? Dann lasse dich auf einen Waldspaziergang 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.



### **Meditation leicht gemacht**

Bequem, leicht, entspannt – alles ist richtig, wenn es zu dir passt. Sitzen oder liegen, Augen offen oder geschlossen, entspannt oder sogar schlafend. Halte dich nicht an feste Regeln von anderen Menschen, denn deine Seele und deine Erlebnisse sind einzigartig.

Nach zähen Versuchen habe ich es beim Spaziergang gelernt. In der Natur kann ich am besten meine Gedanken abschalten. Es hilft, einen Punkt am Horizont zu fixieren. Dann mit den Schritten immer auf zehn zählen. Wenn du bei 15 oder gar 22 ankommst, ist noch keine Ruhe bei dir eingeleitet. Das macht nichts, fange wieder bei 1 an. Finde deinen Rhythmus und deinen regelmäßigen Atem.

**Wenn dir auch diese Methode nicht hilft, plane deinen nächsten Urlaub auf Rügen oder dem Darß und lasse dich von mir entspannen!**

#### **Meine Energiesätze:**

- ∞ Ich meditiere mit meinen Füßen.
- ∞ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
- ∞ Urlaub ist gut, Urlaub auf Rügen ist für mich besonders gut...