

# *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***