



A. J. Stäger  
Institut für Energiearbeit

# Entdecke deine Essenz

## Teil 1: Dein Körper als Tor zu dir

Integration im Alltag





Herzlich willkommen zum ersten Teil unseres gemeinsamen Weges.

Schön bist du da!

Dieser Kurs ist eine Einladung zur Erforschung deiner eigenen Wahrnehmung, deines Körpers und deines inneren Erlebens. Es geht nicht darum, etwas „richtig“ zu machen oder eine bestimmte, genormte Erfahrung zu machen, sondern darum, dich selbst auf deine Art wahrzunehmen, mit allem, was gerade in dir da ist.

Ich wünsche dir eine befreiende, heilsame und freudvolle Reise in deine innere Heimat!



## Hinweise für deine Reise durch alle drei Kursteile

### Erlaubnis

Eine wichtige Energie in diesem Kurs ist die Erlaubnis. Du wirst die Formulierung „erlaube dir“ immer wieder antreffen. Sie durchbricht unsere oft dichten Alltagsgedanken von müssen und erfüllen. Gehe neugierig und leicht durch den Kurs, und wenn dir etwas zu viel wird, mach eine Pause. Es geht nicht darum, etwas durchzuboxen oder dich zu überfordern. Nimm dir Zeit und gehe Stück für Stück.

### Aufbau und Reihenfolge

Die Videos bauen aufeinander auf. Schau sie dir in der vorgesehenen Reihenfolge an und gebe dir genügend Raum für die Integration in deinem Alltag.

### Vertrauen und Sicherheit

Wähle besonders zu Beginn für dich sichere und einfache Situationen, um erste Erfahrungen zu sammeln und Vertrauen aufzubauen.

### Wertfreiheit

Ein wichtiger Schlüssel bei allen Übungen ist Wertfreiheit. Begegne dem, was du wahrnimmst, ohne es gleich zu bewerten oder verändern zu wollen. Es gibt kein „zu wenig“, kein „zu viel“, kein „falsch“. Alles, was sich zeigt, darf da sein und wahrgenommen werden.

### Bewegung

Du brauchst für die Übungen und inneren Erfahrungen nicht unbedingt still zu sitzen oder eine Meditationshaltung einzunehmen. Ausser natürlich, du machst das gerne und es hilft dir bei der Wahrnehmung. Du kannst die inneren Reisen dort machen, wo du gerade bist, beim Spazierengehen, am Computer, in der Küche, auf dem Spielplatz, im Tram usw. Deine Energie liebt Bewegung und Fluss genauso wie die stillen Pausen. Erlaube dir, dich zu bewegen, deine Position zu verändern und deinen Körper mit einzubeziehen, wenn sich das gut anfühlt.

Wir werden in diesem Kurs keine speziellen Körperübungen machen, obwohl wir den Körper in der Tiefe erforschen und bewohnen. Ich zeige dir in diesem Kurs, wie du ohne spezielle Übungen und To-dos und unabhängig, ob du dich gerade bewegen kannst oder nicht, mit deinem Körper in Kontakt sein kannst und dich darin wohl und sicher fühlen darfst. Wenn du zusätzlich zu diesem Fokus etwas für deinen Körper tun möchtest oder du das Bedürfnis nach mehr Bewegung oder Erdung hast, dann sind einfache und hilfreiche Übungen, den Körper abklopfen, den Körper schütteln, den Körper sanft berühren, die Fusssohlen spüren oder auch einfach eine Runde spazieren.

## Den Geist schulen

Oft fällt es Menschen schwer, bei ihrer Wahrnehmung zu bleiben, so wie sie sich gerade zeigt. Sehr schnell beginnen sie, über die Wahrnehmung nachzudenken, sie zu kategorisieren und im Inneren auf dem immer gleichen Stapel abzulegen. Oft kommt dann ein Glaubenssatz dazu wie, ich kann das nicht, das ist nichts für mich usw. Versuche in diesem Kurs immer wieder, zum Spüren und Wahrnehmen zurückzukommen, ohne dass du ein Konzept daraus machst oder etwas erreichen musst und ohne, dass dir die Wahrnehmung gleich zu etwas dienen soll.

Dein Geist braucht Schulung, bis er über längere Zeit bei einer Sache bleiben kann. Du kannst dies vergleichen mit dem Erlernen einer neuen Sportart oder mit Körperbewegung überhaupt. Alles, was dir heute einfach fällt und selbstverständlich funktioniert, hast du in der Vergangenheit einmal gelernt. Genau gleich funktioniert die Geistesschulung.

Auf diesem Weg ist es essentiell, dass du dir keinen Druck machst und auch nicht einer vorgestellten Erfahrung hinterherjagst, sondern dir Zeit gibst, dich selber noch besser kennenzulernen, deine Wahrnehmung zu schulen und in einem ehrlichen, lebendigen Kontakt mit dir zu sein.

## Integration im Alltag

Mit der Zeit wird sich vieles von dem, was wir hier mit bewusstem Fokus üben, ganz natürlich in deinen Alltag integrieren. So wie du vielleicht einmal gelernt hast, Fahrrad oder Auto zu fahren, wird auch das innere Öffnen, Weichwerden und Spüren immer selbstverständlicher. Es wird zu etwas, das fast wie von alleine geschieht. Du wirst immer feiner wahrnehmen, wann du innerlich hart wirst, und weil sich Weichheit gut anfühlt, wirst du ganz selbstverständlich wieder mehr davon zulassen. Mache nicht alles auf einmal. Wähle vielleicht für mehrere Tage die gleiche Integration und schaue, was passiert. Erst dann nimm etwas Neues dazu. Vieles wird im Verlaufe der Zeit so normal und gewohnt, dass du dich nicht mehr gross darum kümmern musst.



## Video 1: Der einfachste Weg zu dir selbst führt durch den Körper.

Ganz da sein

Erlaube dir, in deinem Alltag immer wieder Momente, um die Verbindung mit deinem Körper aufzunehmen. Spüre das, was da ist. Spüre, ohne zu beurteilen oder darüber nachzudenken, und spüre ohne eine Erwartung oder ein Ziel. Erlaube dir, für ein paar wenige Minuten am Tag ganz bei deinem Körper zu sein und ganz in der Wahrnehmung zu sein, ohne etwas verändern zu wollen. Erlaube dir auch dann, ganz da zu sein, wenn es sich gerade unangenehm anfühlt. Und erlaube dir, ganz da zu sein, wenn du vor Glück gerade überfließt.

Wenn es dir schwer fällt, dich in deinem Alltag an das ganz da sein und im Körper sein zu erinnern, hilf dir mit einer visuellen Erinnerung oder einer auditiven Erinnerung, z.B. in Form von einem Bild, das dich erinnert, oder einem Geräusch, das dich erinnert. Ich denke da gerade an den Bildschirmhintergrund, wenn du am Computer arbeitest, oder ein Bild, welches dich an den Kurs erinnert und das du auf den Tisch stellst, an deinen Handyhintergrund und anderes, was dich jeden Tag begleitet. Bei den Geräuschen funktioniert bei vielen Menschen ein ganz normaler Weckerklingelton, den sie mehrmals am Tag mit dem Handy klingeln lassen.

Spüre deinen Körper und mache die Erfahrung, dass dies genügt. Über die Zeit wirst du immer präsenter in deinem Körper sein, und diese Verbindung wird dauerhaft da sein, unabhängig, ob das Leben gerade so verläuft, wie du es gerne möchtest oder nicht. Das braucht aber zunächst deine Aufmerksamkeit und deine Entscheidung, immer wieder ganz bewusst einfach nur da zu sein und den Körper auf deine Art wahrzunehmen und zu bewohnen. Vielleicht zunächst nur wenige Minuten am Tag. In der Summe über die Zeit wird sich diese Verbindung als neue Gewohnheit einstellen.

Wenn du gerne etwas mehr Anleitung hast:

- Baue dir 2 - 5 kurze Sequenzen von 5 Minuten in deinen Alltag ein, in welchen du einfach ganz da bist.
- Nimm deinen Körper wahr und spüre von innen. Wo spürst du deinen Körper, ohne dass du ihn berührst. Denke nicht darüber nach, einfach nur spüren.
- Gib dir 5 - 10 Minuten Zeit, um die „Fühler“ einzuziehen und dich aus deinen Gedanken herauszulösen.



## Video 2: Alles, was du in die Welt bringst, entsteht durch deinen Körper.

Den Körper erforschen

Du spürst, etwas bringt dich aus der Mitte. Wo spürst du das? Wie fühlt es sich an? Was macht es mit deinem Körper? Bewerte es nicht, nimm es einfach wahr.

Was geschieht in deinem Körper, wenn du intensiv über ein bestimmtes Projekt nachdenkst? Nimm wahr, was im Körper passiert.



## Video 3: Zurück in deine Lebensfülle

### Die Birne umdrehen

Das, was wirklich funktioniert, ist das, was einfach und natürlich ist. Um immer tiefer bei dir anzukommen und ganz da zu sein, musst du keinen 10-Punkte-Plan befolgen. Es sind vielmehr kleine innere Veränderungen von Gewohnheiten, die über die Zeit eine grosse Veränderung in deiner ganzen Lebensfülle bewirken. Erwarte nicht, dass du deine Energie einmal umdrehst und dann gleich alles anders ist. Erlaube dir, dass sich die Veränderung langsam über die Zeit einstellen darf. Du hast unter Umständen gerade Jahrzehnte in einem anderen Bewusstsein verbracht, und es ist in Ordnung, wenn du Zeit brauchst, um dich an die neue Energieverteilung zu gewöhnen.

Erlaube dir ab heute, diese Birne immer öfters umzudrehen, und erlaube dir, Energie und Bewusstsein wieder dorthin zu bringen, wo das Leben tatsächlich stattfindet, mitten in deinen Körper hinein. Erlaube dir dies ganz unabhängig davon, was du gerade machst. Es gibt immer ein paar Minuten Zeit, um die Birne umzudrehen.

Wenn es dich dann gleich wieder in den Kopf zieht, beobachte das, beurteile es aber nicht. Es ist einfach ein fest abgesicherter Mechanismus, und es braucht Zeit, um dich daran zu gewöhnen, immer öfter mit deinem ganzen Körper in Kontakt zu sein und die wichtigen Zentren Herz und Bauch wieder spüren zu dürfen, und das mitten in deinem Alltag. Suche dir wieder einen Reminder für deinen Alltag. Vielleicht nimmst du das Buch mit den Inspirationssätzen mit. Oder du stellst dir wieder einen Wecker. Spüre deinen Bauch und dein Herz mitten im Alltag, da, wo du gerade bist.

Wenn du gerne etwas mehr Anleitung hast.

- Nimm dir 3 mal am Tag Zeit, um wahrzunehmen, wo sich deine Energie gerade sammelt. Bewerte dies nicht. Was macht dies mit dir, wenn sich deine Energie genau so verteilt, wie sie es gerade tut.
- Lasse deine Energie und dein Bewusstsein langsam vom Kopf zum Herz und zum Bauch fließen.
- Erlaube dir, dass dein Bauch immer weicher wird und du ganz darin Platz nimmst.



## Video 4 : Es geht nicht ums Machen, sondern ums Sein.

### Verkörperung im Leben

Alles, was du in diesem Kurs lernst, hat nur dann Bedeutung, wenn es in deinem Alltag Form annehmen darf. Präsenz und Verkörperung ist keine Theorie. Je mehr du in deinem Körper eine Heimat findest, desto weniger brauchst du „Übungen“ dafür zu machen. Präsenz und da sein wird zur Verkörperung, die dich trägt, anstatt etwas, das du erreichen musst. Du wirst spüren, es ist das Natürlichste der Welt. Wir haben es einfach vergessen oder oft auch anders gelernt oder haben uns aus dieser Körperverbindung heraus bewegt, weil der Körper sich manchmal auch sehr unangenehm anfühlen kann. Wenn du dir erlaubst, dich immer mehr selbst zu erleben und zu spüren und Stück für Stück Platz nimmst in deinem Körper, entsteht Tiefe von alleine. Und irgendwann merkst du, ich „praktiziere“ nicht mehr, ich bin einfach da, unabhängig, was gerade in mir und ausserhalb von mir geschieht.

Erlaube dir in den nächsten Tagen, die Vorstellung loszulassen, du müsstest etwas „richtig“ machen oder etwas erreichen.

Dasein und Präsenz ist nichts, was du erreichen oder vervollständigen musst. Es geschieht, wenn du dich mitten im Leben immer wieder ganz auf dein Dasein und deinen Körper einlässt. Manchmal mehr und manchmal weniger spürbar, manchmal wird es dich in die Ruhe bringen und manchmal auch nicht, und das ist okay. Erlaube dir, ganz da zu sein ohne ein „ich mache es um...“ oder „ich mache es um... zu erreichen“. Verbinde dich mit deinem Körper, unabhängig, was gerade in deinem Leben stattfindet, und erlaube dir, dass sich aus dieser Verbindung und diesem ganz auf den Körper einlassen von alleine etwas Tieferes zeigen darf.



## Video 5: Lebendigkeit entsteht, wenn du öffnest und weich wirst.

### Öffnen und Weichwerden

Ich bin sicher, du wirst in deinem Alltag unzählige Situationen entdecken, die sich in deinem Inneren mit genau diesem Prinzip von weich oder hart werden, öffnen oder schliessen zeigen. Nimm dies in deinem Alltag vorerst einfach einmal wahr und schaue, was mit deinem Körper dabei passiert.

Während du diese Vorgänge von Öffnen und Schliessen beobachtest, komme Stück für Stück etwas tiefer im Körper an und falls möglich, drehe vielleicht die Birne um. Betrachte das Ganze wie eine Forscherin oder ein Forscher und versuche, die Beurteilung gut schlecht, richtig falsch wegzulassen. Einfach nur wahrnehmen, was im Verlaufe des Tages in deinem Inneren so alles vor sich geht auf dieser Ebene von Öffnen und Schliessen.

Wenn du das Öffnen und Schliessen oder Weichwerden und Verhärten spürst und es dir schwer fällt, gleichzeitig im Körper zu sein, ist das okay. Mache die Entdeckungsreise langsam und in einem Tempo, das für dich angenehm ist.

Wenn du das Öffnen und Schliessen auf deine Art wahrnehmen kannst, erlaube dir, ein kleines bisschen weicher oder offener zu werden in deinem Inneren und mache dies ganz körperlich. Schaue, wo in deinem Körper kannst du den Impuls geben, etwas weicher zu werden. Erlaube die Weichheit und bleibe an diesem Ort. Versuche dies in Situationen, in welchen du bereits offen bist, und versuche es auch immer öfters in Situationen, in welchen du dich innerlich verhärtet fühlst. Mache das ganz intuitiv.

Ein wichtiger Hinweis. Lasse die Erwartung los, dass du durch das innere weich werden und öffnen gleich anders denkst oder dein Verhalten sich sofort ändert, gleich eine Lösung auftaucht oder andere Dinge. Das Weichwerden verfolgt kein anderes Ziel ausser eben etwas weicher zu werden in deinem Inneren. Dieses Weichwerden steht für sich, unabhängig, was das Leben in dir oder ausserhalb von dir gerade von dir fordert. Alles Weitere wird sich über die Zeit von alleine manifestieren.

Wenn du gerne etwas mehr Anleitung hast.

- Wähle drei Zeitpunkte am Tag, an welchen du bewusst wahrnimmst, ob du innerlich gerade öffnest oder dich verschliesst. Bewerte das nicht. Nur wahrnehmen.
- Morgen und Abendcheck. Wie fühlst du dich beim Aufwachen. Vor dem Einschlafen. Öffnest du innerlich oder verschliesst du dich.

- Entscheide dich für ein kleines bisschen mehr Öffnung, wenn du dich bereit dazu fühlst. Mache dies ganz körperlich. Lasse die Erwartung los, was nun alles passieren soll, wenn du etwas mehr öffnest.



## Video 6: Öffnen ist nicht nur etwas, das passiert. Du darfst wählen in jedem Moment.

### Öffnen im Alltag

Wenn wir spüren, dass sich etwas in uns zusammenzieht, genügt ein kleiner Impuls von Weichheit, um wieder Bewegung und damit ein kleines bisschen mehr Raum zuzulassen. Der Körper braucht oft nur einen Impuls, um sich zu erinnern.

Nutze die unterschiedlichsten Situationen, um immer mehr im Körper anzukommen und „drehe die Birne um“, indem du feine Impulse von öffnen und weich werden gibst. Je nach Situation kann dies angenehm, aber auch unangenehm sein. Erlaube dir, dass dies in Ordnung ist und du in diesem Moment nicht darüber nachdenken musst.

Erlaube dir, ein kleines bisschen weicher zu werden in deinem Inneren und etwas mehr zu öffnen. Nimm wahr, dass dies deine bewusste Entscheidung ist. Ein kleines bisschen ist genug. Etwas mehr Weichheit, etwas mehr Raum. Das ist es.

Wenn etwas in dir gleich wieder zusammenzieht, nimm das wahr und erlaube dir erneut ein kleines bisschen mehr Öffnung. Aus Gewohnheit wird sich etwas in dir vielleicht sogar oft immer wieder zusammenziehen. Gib den Impuls von Neuem und werde weich, nur ein kleines bisschen und ohne auf ein bestimmtes Resultat zu schauen.



## Video 7: Wahre Stärke entsteht durch innere Weichheit und Offenheit.

### Öffnen und Weichwerden als innere Stärke

Du hast bestimmt immer wieder einmal eine Situation, in welcher du stark sein musst oder willst. Sei es im Zusammenhang mit deinem Beruf oder in deiner Familienkonstellation oder in deiner Beziehung.

Beobachte zunächst einfach einmal, was innerlich in dir drin passiert. In der Situation, wenn dir das möglich ist, aber auch davor, wenn du weißt, was kommt, und danach. Öffnest du oder wirst du hart? Beurteile das nicht als richtig oder falsch. Nur beobachten. Diese Beobachtungen sind nichts anderes als Gewohnheiten, wie sich dein Energiefluss und damit dein Körper organisiert.

Schaue dann, was sich für dich stimmig anfühlt. Vielleicht möchtest du ja ganz für dich sein, wenn du ein bisschen mehr Weichheit zulässt, und möchtest nicht im direkten Kontakt mit einer anderen Person sein oder in einer angespannten Situation. Probiere einfach für dich, wie es sich anfühlt, wenn du in Bezug auf eine bestimmte Situation etwas mehr Weichheit zulässt. Mit der Zeit hast du vielleicht Lust, dies auch im direkten Kontakt auszuprobieren. Es ist dein Inneres, du steuerst, und wenn es dir nicht wohl ist, dann kannst du jederzeit gleich wieder schliessen. Probiere es immer wieder aus und fasse Vertrauen in den unterschiedlichsten Momenten deines Lebens.

Erlaube dir dann, ein kleines bisschen weicher zu werden in deinem Inneren und etwas mehr zu öffnen. Nimm wahr, wie sich dein Inneres verändert, und frage dich dann, macht mich das weniger kompetent oder klar? Fühle ich mich deswegen schwach? Kann ich deshalb nicht handeln? Zentral ist, dass du bei den Fragen nicht im Kopf bleibst. Du erlaubst dir, im Körper zu sein und innerlich ein kleines bisschen weicher zu werden, und nimmst wahr, was passiert. Erlaube dir, durch diesen Prozess im Körper anzukommen und drehe Stück für Stück die Birne um.

Mache dies immer wieder, nicht nur ein einziges Mal. Dein Körper braucht Zeit, um sich neue Gewohnheiten zuzulegen, und du brauchst Zeit, um dich in deinem sich verändernden Körper wohl und sicher zu fühlen.

Es wird Situationen geben, da wird es sofort funktionieren, und andere, da wird das Vertrauen noch nicht ausreichen, und das ist okay. Es darf über die Zeit wachsen.



## Video 8: Öffnung und Weich werden lässt Muster auftauchen und sich wandeln.

### Öffnen in Zeiten der Herausforderung

Wenn du in deinem Körper anwesend bist und du spürst Unstimmigkeiten, Schmerzen, ungelöste Herausforderungen und vieles mehr, dann ist es natürlich wichtig und sinnvoll, dich ganz konkret darum zu kümmern. Es geht in diesem Kurs nicht um ein entweder oder, sondern um ein sowohl als auch. Wenn dein Körper Pflege braucht, dann mach das. Wenn du auf deinem Transformationsweg Unterstützung für einzelne Themen brauchst, dann mach das und löse die Themen ganz konkret und vieles mehr.

Unabhängig, was du für dich wählst, um dich zu unterstützen, nimm auch die Ebene von Öffnung mit dazu. Sie geht im Alltag so schnell vergessen, vor lauter sich um den Körper oder auf eine ganz praktische Art um Probleme oder auch um innere festgefahrene Muster zu kümmern.

Die Ebene von Öffnung und Raum kommt im Idealfall noch vor allem anderen. Nimm dir immer wieder ein paar Minuten Zeit und lasse dich innerlich in deinen inneren Raum sinken und erlaube dir für wenige Momente, deine Aufmerksamkeit nicht auf die Lösung des Problems zu legen, sondern auf die innere Öffnung und die Weichheit.

Bleibe in dieser Zeit einfach in der Wahrnehmung und im Spüren und versuche nicht weiter zu analysieren. Denn dadurch begibst du dich schnell wieder in den Kopf und in die Lösung vom Problem im Kopf, und die Gedanken beginnen weiter um sich selber zu kreisen. Lasse zu, dass die Empfindungen da sind, und bleibe so gut es geht präsent damit. Drehe die Birne um, wenn möglich, und spüre deinen Körper und erlaube dir im Inneren ein bisschen mehr Öffnung. Dann, aus dieser Verbindung heraus, kümmere dich weiter um die Herausforderung und bleibe in Verbindung mit der Weichheit in dir und bleibe in Verbindung mit dem Körper. Und wenn du die Verbindung verlierst, kannst du jederzeit wieder dorthin zurückkehren.

Natürlich gibt es auch Muster, die so tief eingepägt sind, dass es fast nicht gelingt, für ein paar Momente weich zu werden oder im Körper anzukommen. Bei solchen Mustern kann es hilfreich sein, diese z.B. in Form von angewandeter Energiearbeit oder einer anderen Methode zu transformieren. Du wirst es selber spüren. Aus meiner Erfahrung ist es manchmal erstaunlich, was trotzdem möglich ist. Wenn du Muster bewusst verarbeiten und lösen möchtest, achte darauf, dass daraus kein Optimierungsprozess oder, wie ich manchmal sage, kein Heilungsstress wird und dass du dabei die Ebene von Weichwerden nicht vergisst. Lasse dem Wandel und dem Erkennen in dir Zeit und Raum, und das bedeutet manchmal, dass es sich nicht immer nur angenehm anfühlt. Wenn du jedes Muster sofort korrigieren willst, verlierst du den Zugang zu deinem inneren Raum. Du verlagerst dein Bewusstsein aus deiner Präsenz und deinem Dasein in deine Gedanken und in die Geschichte zu dem Reaktionsmuster.



## Video 9: Dein Energiekörper reagiert den ganzen Tag. Lerne ihn zu verstehen und zu lenken.

Resonanzen wahrnehmen

Beobachte in der kommenden Zeit, wie schnell dein ganzer Energiekörper auf Einflüsse aus deiner Umwelt reagiert. Beobachte auch, was passiert, wenn du am Tagträumen bist oder über verschiedene Dinge nachdenkst. Wann zieht sich etwas in dir zusammen? Wann dehnt sich etwas aus? Was passiert mit deinem Bewusstsein in den verschiedenen Situationen?

Notiere dir am besten deine Beobachtungen. Das hilft, um mehr Klarheit in die einzelnen Situationen zu bringen.



## Video 10: Komme zurück in diesen Moment und Video 11: Ankommen im Körper über den Atem

Der Atem kann zu deinem sicheren Hafen werden. Denn gerade in innerlich bewegten Zeiten ist der Atem ein stabiler Anker, wenn er uns bewusst wird und wir lernen, mit dem Atem und dem Körper zu sein. Auch wenn in deinem Inneren gerade starke Gefühle spürbar sind oder der Atem selbst unruhig fließt, kannst du dich ihm zuwenden. Sobald du dies tust und wirklich beim Atem bleibst, schafft dies eine körperlich spürbare Stabilität. Du bist da, mit dem, was gerade ist, und der Atem unterstützt dich darin, präsent zu bleiben, ohne aktiv etwas verändern zu müssen.

Erlaube dir, innerlich weich zu werden und nur zu atmen. Nutze dies in deinem Alltag, um ganz bei dir anzukommen, deinen Körper zu spüren und innerlich weich zu werden. Nutze dazu auch die geführte Atemmeditation im nächsten Video.



## Video 12: Dein Körper kann sich ordnen, wenn du ihn in Ruhe lässt.

Dich zutiefst in Ruhe lassen

Erlaube dir eine Pause, um ganz bei dir anzukommen, deinen Körper zu spüren und innerlich weich zu werden. Nimm wahr, was sich in deinem Körper gerade alles abspielt, und erlaube, dass dies alles jetzt da sein darf und in dir Raum bekommt. Lasse dich und deine Innenwelt zutiefst in Ruhe. Werde mit jedem Atemzug ein Stückchen weicher und komme ganz bei dir an.



## Video 13: Den Körper ganz bewohnen

Den inneren Energiekörper spüren

Deinen Körper von innen her zu spüren ist etwas vom Besten, das du tun kannst. Baue es so oft in deinen Alltag ein, wie es sich für dich gut anfühlt. Mit der Zeit wirst du erleben, dass du deinen Körper jederzeit von innen spürst und, wenn du die Verbindung einmal verlierst, sehr einfach und schnell in die Verbindung zurückfindest. Du wirst merken, wie natürlich diese Verbindung ist und dass sie immer da ist, wenn du ganz da bist.

Deinen Körper von innen zu spüren bringt dich unmittelbar in diesen Moment, in deinen Körper und in die Verbindung zu tieferen Ebenen von dir selber.



## Video 14: Durch den Körper wandern

### Tiefere Energiekörper öffnen

Bei dieser inneren Reise ist es essentiell, dass du die Reisen und Erfahrungen der Lektionen 1 – 13 dieses Kurses bereits gemacht und integriert hast. Je tiefer du eintauchst in die Sphären deines Energiekörpers und je mehr du in deinem Inneren öffnest, umso mehr beginnst du, im Inneren die Kontrolle loszulassen.

Damit dies nicht Angst macht und nicht z.B. ein Gefühl von Überforderung auslöst, brauchst du die Erfahrungen bis zum jetzigen Zeitpunkt im Kurs. Dadurch bleibst du stabil, mittig und verbunden mit deinem Körper und kannst in der Ruhe bleiben, auch wenn sich unbekannte Wahrnehmungen eröffnen. Wenn du dich zur Zeit nicht stabil fühlst in deinem Inneren, warte mit dieser Übung, bis du einen guten Boden unter deinen Füßen spürst.



#### Hinweis Copyright

Bitte beachte, die Konzeption der Ausbildungsreihen und der Onlinekurse sowie sämtliche schriftlichen Unterlagen und Bilder bzw. Video- oder Tonaufnahmen der Ausbildung, Vertiefungen und Onlinekurse sind und bleiben im alleinigen und ausschliesslichen Eigentum von Andrea Janina Stäger. Die Vervielfältigung, Veröffentlichung und Verbreitung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung von Andrea Janina Stäger verboten.