

((Ü2))Energie-Atmung für die Chakras
((Ü3))Farbatmung
((Ü1))Willenskraft und Intuition: Meistern Sie Ihre Selbstregulierung
((Ü2))Das Grundprinzip der Selbstregulierung
((Ü3))Beispiele für mentale Anweisungen zur Selbstregulierung
((Ü2))So werden Energien durchlässig
((Ü1))Energetische Diagnostik: Das Erfassen von Schmerz und Blockaden durch Spiegelung
((Ü2))Was sind energetische Blockaden?
((Ü1))Emotionen als Energie
((Ü2))Die Schwingungsfrequenz unserer Emotionen
((Ü2))Umgang mit niedrig schwingenden Emotionen
((Ü2))Die Emotionsleiter aufwärts
((Ü2))Ungleichgewicht der Energie
((Ü1))Heilende Hände: Der richtige Start für effektive Heilsitzungen
((Ü2))Wie beginnt eine Heilsitzung?
((Ü2))Energetische Heilbehandlung
((Ü1))Die Kunst des Biofeld-Trainings: Entdecken Sie Ihre verborgenen Fähigkeiten
((Ü2))Lernen Sie die Energie zu spüren
((Ü2))Die Schwingungsfrequenzen von Farbe
((Ü3))Farbe als Teil des Energiefelds
((Ü1))Energetische Einflussbereiche auf den Menschen
((Ü2))Unsichtbare Gefährdung in der Wohnung oder im Haus
((Ü2))Rutengehen und Pendeln: Wie man negative Schwingungen entdeckt
((Ü2))Reinigung unerwünschter disharmonischer Energien
((Ü1))Die Kraft der Energie und das Schicksal: Wie wir unser eigenes Leben gestalten können
((Ü2))Ursache und Wirkung: ein unsichtbarer Einfluss auf unser Leben
((Ü2))Das Erbe unserer Ahnen

((Ü2))Korrektur des eigenen Ursache-Wirkungs-Prinzips
((Ü2))Kommunikation mit sich selbst
((Ü1))Die Kunst der Astralreisen und energetische Heilung aus der Ferne
((Ü2))Energetische Verbindungen
((Ü1))Wie gegenseitiges Verständnis und Energieelemente erfolgreiche Beziehungen fördern
((Ü2))Die verschiedenen Temperamentstypen
((Ü3))Ying und Yang
((Ü1))In Balance: Die Suche nach dem eigenen Lebensrhythmus
((Ü2))Ein Meister der Elemente werden
((Ü1))Schlusswort
((Ü1))Quellen & Literaturverzeichnis

((Ü1))Einleitung

Wir freuen uns sehr, Ihnen unser Buch »Das neue Praxisbuch der Energieheilkunde« vorstellen zu dürfen. Wir, Brigitte Seidl und Sebastian Lichtenberg, haben vor über 25 Jahren die *Deutsche Heilerschule* gegründet und bilden Menschen in Energiemedizin und Quantenheilung aus. Sowohl zur Selbstanwendung als auch in der professionellen Arbeit mit anderen Energieheilkunde-Systemen spielt diese Arbeit eine wichtige Rolle in unserem Leben. Es ist eine von Dogmen befreite Praxis, die wir nicht nur lehren, sondern auch jeden Tag leben. Energieheilkunde beinhaltet auch das Wissen über das Zusammenleben mit anderen Lebewesen, ob Menschen, Tiere oder Pflanzen. Alles, was lebendig ist, trägt eine eigene Schwingungsfrequenz und diese kann auf uns positiv oder negativ wirken.

Unser großes Interesse galt immer den alternativen Heiltechniken und Naturheilverfahren, und unsere ständige Suche nach neuen Möglichkeiten der Heilung hat uns immer wieder mit neuen Hinweisen und Erfahrungen beschenkt. Die traditionelle westliche Medizin hat uns den Eindruck vermittelt, dass die Gesundheitsprobleme nur oberflächlich betrachtet werden.

Während unserer Suche lernten wir eine andere Sichtweise auf die Gesundheit und das Leben kennen: aus der Perspektive des Gleichgewichts von Körper, Geist und Seele.

Diese Erfahrung und das Verständnis darüber, was Gesundheit ist und wie wir diese erhalten können, ist das grundlegende Wissen, welches wir vermitteln möchten.

Wir sind davon überzeugt, dass jeder Mensch die Fähigkeit besitzt, seine eigene Heilung und Transformation zu fördern, indem er seine Energie und seinen Geist nutzt. Ihr Körper, Ihr Geist und Ihre Seele besitzen eine angeborene Intelligenz. Es gibt eine schöpferische Kraft – nennen wir sie Gott, das Göttliche, die universelle Intelligenz, Quellenenergie (oder welcher Begriff auch immer zu Ihrem Glaubenssystem gehört) –, die Sie erschaffen hat und ununterbrochen intelligent in Ihnen wirkt. Geistheilung oder Energieheilkunde verbindet Sie wieder mit dieser Intelligenz und hilft der Kraft, die Ihren Körper erschaffen hat, wieder in die Heilung zu bringen. Einfache Techniken, wie in diesem Buch beschrieben, die lediglich ein paar Minuten am Tag in Anspruch nehmen, können Ihnen dabei helfen, emotional, spirituell, geistig und körperlich

gesund zu werden und vor allem gesund zu bleiben. Wir stellen Ihnen verschiedene Grundheilungstechniken vor, die sich auf unterschiedlichen Ebenen unseres Seins positiv auswirken können.

In diesem Buch erklären wir die Grundprinzipien der Energieheilkunde und zeigen, wie sie angewendet werden können, um körperliche, emotionale und spirituelle Heilung und persönliche Harmonie zu unterstützen. Wir erklären zudem die Energieheilkunde aus wissenschaftlicher Sicht, welche auf den Erkenntnissen der Quantenphysik basiert und dadurch schnellere Heilungserfolge ermöglicht.

Eine wichtige Grundlage der Energieheilkunde sind Atemübungen. Durch bewusstes Atmen können wir unsere Energie aktivieren und harmonisieren. Wir beschreiben Ihnen in diesem Buch verschiedene Atemübungen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können, um Energie und Schwingung zu erhöhen und Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dies, kombiniert mit den neuesten Techniken der Bewusstseinsarbeit, ermöglicht Ihnen, sich von negativen Glaubenssätzen und Emotionen zu befreien.

Wir möchten Sie ermutigen, Ihre eigenen Fähigkeiten zur Selbstheilung oder zur Unterstützung anderer zu entdecken und zu entfalten. Deshalb geben wir Ihnen auch praktische Übungen an die Hand, mit denen Sie Ihre Energie und Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können. Ein grundlegendes Verständnis von Chakras und Energiekörpern, das wir Ihnen in diesem Buch ebenfalls vermitteln, ist essenziell für die Energieheilkunde und das geistige Heilen. Unser Ziel ist es, dass Sie sich inspiriert und gestärkt fühlen.

Wir bedanken uns herzlich für Ihr Interesse und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Entdecken der faszinierenden Welt Ihrer persönlichen Heilreise.

((Ü1))Die Reise zu Ihrem wahren Selbst

Heute beginnt wohl eine der schönsten Reisen Ihres Lebens. Jede Erfahrung, die Sie dabei machen, wird Ihren Blick auf sich selbst und auf die Welt, in die Sie hineingeboren wurden, verändern. Die Manifestation Ihrer neuen Fähigkeiten wird eine größere Verantwortung für Ihr Leben und für das Leben anderer mit sich bringen. Sie werden in der Lage sein, die Gesetze der Welt um Sie herum zu verstehen und spüren, dass Sie Teil eines einzigartigen Systems des Universums sind. Daraus folgt unmittelbar der innere Wunsch, Ihre Welt harmonisch und hell zu gestalten (und andere dabei zu inspirieren, das Gleiche zu tun).

Wir leben in einem Energie-Informationsraum. Deshalb ist es wichtig, Ihr Verständnis für die Welt um Sie herum zu erweitern. Wir werden Sie inspirieren, dieses alte und neue Wissen zu entdecken und zu erforschen, und – was essenziell ist – Ihnen zeigen, wie Sie dieses Wissen in der Praxis anwenden können. Sie können damit Ihr eigenes Leben kompetent und effektiv gestalten, ohne den unsichtbaren, aber mächtigen hermetischen Gesetzen unserer Welt zu widersprechen.

Jeder Mensch besitzt eine Vielzahl von Fähigkeiten, die heute als übersinnlich bezeichnet werden. Man ist jedoch überzeugt, dass sie für »normale Menschen« unzugänglich sind. Dies ist nicht richtig. Jeder von uns besitzt diese Eignungen in vollem Umfang, aber durch die ständige Interaktion mit Negativität und destruktiven Gedanken von innen heraus verlieren wir unsere angeborene Klarheit und stumpfen allmählich ab, verlieren den Kontakt zu unseren Anlagen.

Doch jeder Mensch kann diese Fähigkeiten in sich erwecken und bestmöglich entwickeln, und er sollte es auch tun. Die Kombination aus innerer Reinheit und Licht ist der einzige natürliche Zustand des Organismus, der eine harmonische Interaktion mit der umgebenden äußeren Welt und anderen Menschen gewährleistet. Sobald dieser harmonische Zustand verloren geht, treten kleine Probleme auf, die sich dann nach und nach zu großen Problemen ausweiten können. Das Leben wird schwieriger und schwieriger.

Deshalb ist es unsere Hauptaufgabe, zu unserer ursprünglichen Reinheit und Klarheit