

w e g w e i s e r

Magazin für Bewusstes Sein • April - Mai 2/18 • kostenfrei
www.wegweiser-magazin.de



u. a. mit:

Finde deinen Weg!

Interview mit Klrsen Pape

**In der Stille
liegt die Kraft**

Interview mit Kankyo Tannier

tipps & trends

Stark im Leben, geborgen im Sein

Über den Körper zu sich selbst finden

Unsicherheit, Stress und täglicher Kampf – während unseres Heranwachstums haben wir durch trennende Erfahrungen einen ursprünglichen inneren Zustand der Geborgenheit und Fülle verloren. Viele Menschen spüren den Verlust und sind auf der Suche nach sich selbst. Die Energieheilerin und spirituelle Lehrerin Lea Stellmach zeigt uns, wie wir uns mit der Ganzheit wieder verbinden können. Der Schlüssel dafür liegt im Körper, dem Datenspeicher unserer Geschichte.

Das Interview mit Dr. Lea Stellmach führte Corinna Schindler.

Warum sind so viele Menschen getrieben auf der Suche nach Antworten?

Viele Menschen spüren, dass sie etwas verloren haben, einen angeborenen, inneren Zustand der Fülle und Verbundenheit. Wir fühlen uns nicht mehr vollständig. Unseren verlorenen Ur-Zustand erleben wir als Ganzheit. In diesem Zustand fühlen wir uns ganz und vollständig und eingebettet in eine größere Ordnung. Unbewusst empfinden wir den Verlust und sehnen uns nach diesem Zustand zurück. Gerade in unserer heutigen unruhigen Zeit empfinden viele Menschen diese Sehnsucht und sind auf der Suche nach sich selbst.

Können wir zurück und finden, was wir suchen?

Wir möchten uns spüren. Denn wenn wir uns spüren, fühlen wir uns lebendig. Wir fühlen, dass wir am Leben teilhaben. Wenn wir beginnen, die inneren Unterbrechungen wieder rückgängig zu machen, die durch die trennenden Erfahrungen in uns entstanden sind, wenn wir uns mit uns selbst neu verbinden, dann spüren wir uns wieder und wachsen in eine tiefere Verbindung hinein: mit uns selbst und unseren inneren Energieflüssen, mit unserer Lebendigkeit und Fülle, mit anderen Menschen, mit dem Leben und mit dem ‚Großen Ganzen‘. Ganzheit wird sich langsam entfalten.

Wie können wir uns wieder mit uns selbst verbinden?

Der Schlüssel liegt im Körper. Indem wir uns öffnen und die Lebensenergie in uns aktivieren, kann sie unsere inneren Unterbrechungen und deren abgetrenntes Zellbewusstsein erreichen und wieder durchströmen. Hierbei steigen unsere alten, in den Zellen gespeicherten Erfahrungen auf und werden uns bewusst. Das Strömen der Lebensenergie kann innere Getrenntheit nach und nach wieder auflösen

Ich vermittele zwei Methoden, um dies zu erreichen:

- Der Achsenattem stärkt unser Zentrum im täglichen Leben. Mit dieser bewussten Atmung finden wir schnell in unsere Kraft und Stabilität, zu jeder Zeit, in jeder Lebenssituation.
- Uns unseres Energiefeldes und seiner Eigenschaften bewusst zu werden hilft uns zu entspannen, Sicherheit zu finden, neue Kraft zu schöpfen und selbstbestimmter zu werden.

Wenn wir in unserem inneren Zuhause angekommen sind, können wir langsam tiefer liegende Räume in uns öffnen, um uns mit ganzheitlichen Energieströmen in unserer Tiefe wieder zu verbinden.

Warum liegt der Schlüssel zu wahren Sein und Erfüllung im Körper?

Wenn die Lebensenergie freier in uns zu fließen beginnt, öffnen sich unsere Energiezentren. Gut geerdet, verbunden und hingebungsvoll zu sein, uns sicher zu fühlen, am richtigen Platz im Leben zu stehen, ein offenes Herz zu haben und zu lieben, uns frei auszudrücken, intuitiv und mit dem großen Ganzen verbunden zu sein, all diese wunderbaren Qualitäten eines erfüllten Lebens gehören zu uns, wenn unsere Energiezentren offen genug sind.

Je offener und durchlässiger wir werden, desto tiefer und voller spüren wir uns und desto unmittelbarer werden wir vom Leben berührt. Hier liegt das Wunder unserer Lebendigkeit. In der Tiefe unseres Körpers wartet ein großes Geheimnis. Lassen wir es zu, noch durchlässiger zu werden, finden wir wieder den Anschluss an die tiefen Ströme der Ganzheit, die immer schon in uns waren und im Hintergrund unserer Persönlichkeit auf uns warten.

Warum spielt der Atem eine so große Rolle, um Kraft und Stabilität zu erfahren?

Der Körper speichert unsere Überzeugungen, Glaubenssätze und unsere Identität. Um diese Ebenen im Körper zu erreichen und Einschränkungen unserer Geschichte aufzulösen, nutze ich den bewussten Atem. Der bewusste Atem bringt unser Bewusstsein tief in den Körper. Die Energie des bewussten Atems bringt erschrockene und erstarrte, innerlich getrennte Struktur wieder ins Fließen und damit zurück ins Lebendig-Sein.

Die Lebensenergie fließt wieder freier in uns und damit mehr von unserer ursprünglichen Kraft. Wir alle haben eine zentrale Achse. Wenn wir gerade hier unsere Lebensenergie aktivieren, dann spüren wir uns wieder zentral. Die in unserer Mitte kraftvoller fließende Lebensenergie stärkt uns und schenkt uns spürbare Stabilität.

Foto © Gaby Gerster



Warum schenkt uns die innere Ausrichtung auf Ganzheit Geborgenheit im Leben?

Wenn wir uns für Ganzheit öffnen, kann es geschehen, dass wir den Anschluss an die Energieströme von Existenz in uns finden. Wenn wir das Feld der Existenz, das im Hintergrund unserer Persönlichkeit immer da ist, einmal wieder spüren können, dann erleben wir unsere vollkommene Verbundenheit mit dem „Stoff“ des Daseins. Plötzlich sind wir vollkommen da. Denn in der ganzheitlichen Erfahrung von Existenz gibt es nur das: Dasein, Existenz. Und wir wissen es unmittelbar: Wir sind ein Teil der Existenz. Darin erleben wir Sicherheit und tiefe Geborgenheit.

Dr. Lea Stellmach hat als Medizinerin, Körperpsychotherapeutin und Energieheilerin ihr eigenes, auf Ganzheit ausgerichtetes System entwickelt, das sie als spirituelle Lehrerin seit 2001 in ihrem Institut für Psychoenergetik und Persönliche Entwicklung unterrichtet.

Internet: www.dr-lea-stellmach.de

Seminartipp:

Impulsseminar

22. - 24. Juni 2018

14. - 16. September 2018

Informationen: www.dr-lea-stellmach.de



Buchtipp:

Stark im Leben, geborgen im Sein
Über den Körper zu sich selbst finden
Dr. Lea Stellmach
Trinity Verlag



uta | OSHO
INSTITUT

Spirituelle Therapie
und Meditation

■ Happy Cells

13. – 15. April 2018 mit Navanita

Bewegung ist das Spiel unserer Zellen mit der Lebendigkeit. Billionen tanzende Zellen wirken wie eine „big Cell-ebriation“. Zellen sind die magische kreative Quelle des Lebens. In diesem Seminar kannst Du erfahren und genießen, ihr natürliches Gesundheitspotenzial, ihre Freude am Spiel und ihre generelle körperliche Intelligenz zu erwecken. Was wir auf der physischen Ebene tun, hat immer Auswirkungen auf Körper, Geist, Herz und Seele. Jede Zelle weiß, was sie an Nährendem braucht und orientiert sich gleichzeitig am Wohl der ganzen Zellgemeinschaft.

■ Geld und Bewusstsein

27. – 29. April 2018 mit Mayuri Onerheim

Wer würde bestreiten, dass Geld in unserem Leben eine zentrale Rolle spielt. Dennoch setzen sich die wenigsten mit eben jener Rolle und der eigenen Beziehung zu Geld auseinander. Was macht das Wesen des Geldes aus, welchen energetischen Gesetzen unterliegt es, und was bedeutet dies für mich? Mayuri entmystifiziert die psychologischen, historischen, soziokulturellen und spirituellen Dimensionen von Geld und unterstützt dabei, eine ungetrübte Sicht auf die eigenen Finanzen und unsere Beziehung zu Geld zu bekommen.

■ Path of Love (in English)

02. – 09. Mai 2018 mit Turiya und Rafia & Team auf Gut Helmeringen

The Path of Love is an intensive, loving and liberating process in which participants are supported to passionately focus on their sincere desire and longing to awaken and realize their full human and spiritual potential.

Our longing, courageously combined with a love for the truth and an inner yearning for peace provides clear inner guidance and direction for spiritual unfoldment. The longing of the heart is benevolent and as it is oriented towards truth, it perfectly reveals all the inner layers of identification, concepts, beliefs and emotionally charged defensive positions that keep us from directly experiencing our true nature.

■ Dein ursprüngliches Gesicht

10. – 13. Mai 2018 mit Ramateertha

Wie lange suchen wir schon und wie viele ‚Träume‘ haben wir desillusioniert begraben? Die Momente des Glücks gab es, aber sie verschwanden wie zerplatzende Seifenblasen. Haben wir dann inne gehalten, um zu begreifen, was eigentlich geschehen ist und was uns wirklich nährt und erfüllt?

Die Hektik des Alltags hat uns wie ein reißender Strom immer weiter fortgetragen. In diesen Tagen wollen wir uns die Zeit nehmen, tiefer zu schauen: Wer bin ich wirklich, was ist meine eigentliche Natur und wie kann ich ihr gerecht werden, mit ihr in Einklang sein? Selbsterforschung und stilles Sitzen werden uns helfen loszulassen – loszulassen von alten eingepfropften Ideen, die nichts mit uns wirklich zu tun haben, loszulassen von falschen Hoffnungen und Illusionen und der Vorstellung, dass wir das Glück über Kontrolle und Machtausübung erzwingen können.

■ Wochenendseminare (eine Auswahl)

07. – 09. April 18	Heilen mit Reiki – Erster Grad, mit Tanmaya
09. April 18	Beginn: Progressive Muskelentspannung, mit Axel
11. April 18	Beginn: MSC – Selbstmitgefühl lernen, mit Tatini Petra
19. – 22. April 18	Awareness Intensive: „Who is in?“, mit Veeto, Arpana und Vira
20. – 22. April 18	Der innere Heiler – Katsugen Undo, mit Anando
11. – 13. Mai 18	Die Tantra Vision, mit Samarona
11. – 13. Mai 18	Erden und Zentrieren, mit Michael
18. – 21. Mai 18	Gestaltarbeit mit Träumen & Visionen, mit Rajan und Deva Prem
19. – 21. Mai 18	Sitting Silently, mit Ramateertha
30. Mai – 03. Juni 18	Quo Vadis? Mann, wohin gehst du?, mit Ramateertha & Sudhir



Navanita Harris | Mayuri Onerheim | Rafia Morgan | Turiya Hanover | Ramateertha Doetsch | Tanmaya Honervogt | Axel Kammer

Fordern Sie unser kostenloses Jahresprogramm 2018 an!

Venloer Str. 5-7 | 50672 Köln | Tel. 0221/57 407 0 | www.oshouta.de