



FRISCHE ENERGIE für den Frühling

Die Vorfreude auf den Frühling ist bereits bei vielen Menschen spürbar. Diese Zeit kann man wunderbar nützen, um bei sich selbst zu schauen, was in einem steckt und – ähnlich der Natur – auferstehen möchte.

Dass alle Menschen auch Teil der Natur sind, in stetem Wandel und eingebunden in das große Ganze, ist für Monika Schaub, Humanenergetikerin aus Wartberg an der Krems, besonders wichtig. Sie rät, sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um bewusst zur Ruhe zu kommen und in sich zu lauschen – sozusagen Einkehr und Innenschau zu halten. „Es geht darum, auf die Melodie seines Lebens zu achten, die in einem selbst schwingt“, erklärt Schaub. „Stellen Sie sich die Fragen: Wie geht es mir? Was möchte gefühlt und gesehen werden?“

Denn jeder Mensch ist der Gestalter seines Lebens und kann entscheiden, was er sich für sich selbst wünscht. Dabei kann es auch um folgende Fragen gehen: Darf Altes, Verbrauchtes gehen? Wo bedarf es Erneuerung? Welchen neuen

Möglichkeiten kann und möchte man sich öffnen? Ein wichtiger Schritt auf dieser Reise ist, auf die eigenen Gedanken zu achten. „Sie sind schöpferisch und wie Samenkörner, die wir in die Erde legen“, sagt die Expertin. „Nähren Sie ganz bewusst jene durch Ihre Aufmerksamkeit, die Sie wachsen sehen möchten. Denn Energie folgt der Aufmerksamkeit!“

Gerade jetzt in dieser fordernden Zeit ist es für die Expertin besonders wichtig, im Vertrauen zu bleiben und zuversichtlich zu sein. Man sollte deshalb den Fokus auf die schönen Dinge im Leben legen, sich freuen und dankbar dafür sein. Eine wunderbare Methode, die das unterstützt, ist die energetische Klangarbeit. „Die Klänge und Schwingungen der Klangschalen und Stimmgabeln helfen uns dabei, innere Ruhe zu finden und daraus Kraft und Energie zu schöpfen“, erklärt Schaub.

„Sie berühren uns im Innersten, stärken Urvertrauen und Sicherheit und fördern Lebensfreude und Kreativität. Blockaden haben die Möglichkeit, sich zu lösen, Stress wird abgebaut und die Selbstheilungskräfte bekommen Unterstützung. Entspannung und Neuausrichtung wird möglich!“

Aufbruch und Neubeginn. Haben Sie sich schon einmal damit beschäftigt, welche Jahreszeit Sie am liebsten mögen? Angelika Becker, Humanenergetikerin aus Leonding, liebt den Frühling, „wenn nach den dunklen, kurzen, oft trüben Tagen mit viel Zeit für Reflexion und Rückzug die Kraft von Aufbruch und Neubeginn spürbar wird“, wie sie sagt. „Wenn die Tage länger werden und uns die Sonnenstrahlen wieder wärmen.“ In der Natur kann man den Knospen und Blättern beim Wachsen zusehen, die See-



„Wenn Platz in einem selbst geschaffen wird, kann man erkennen, was in einem auferstehen will.“

Monika Bammer



„Atmen Sie bewusst und stellen Sie sich vor, wie beim Ausatmen alles Alte aus Ihrem Körper entweicht.“

DI Angelika Becker



„Jeder Mensch ist der Gestalter seines Lebens und kann entscheiden, was er sich für sich selbst wünscht.“

Monika Schaub

le erfreut sich am saftigen frischen Grün und dem Vogelgezwitscher. Sie empfiehlt deshalb, in die Natur hinauszugehen und bewusst mehrmals den Duft des Frühlings tief in den Bauchraum einzatmen. „Stellen Sie sich vor, wie beim Ausatmen alles Alte aus Ihrem Körper entweicht“, erklärt Becker. „Spüren Sie, wie sich die Energie in Ihnen ausbreitet und fragen Sie sich: Wofür bin ich dankbar in meinem Leben und wo braucht es eventuell einen Richtungswechsel? Wer oder was hält mich ab, meinen Träumen und Wünschen zu folgen?“

Durch Einschwingen der Planetenfrequenzen in der Klangarbeit zum Beispiel mit Stimmgabeln oder mit der Wirkung der Schwingung von Farben, Formen, Licht und Naturmaterialien in Räumen kann man zudem Naturschwingungen für das eigene Wohlbefinden nutzen. Das frische Grün etwa als Wandfarbe verbindet unter anderem mit der Schwingung der Erholung, Gesundheit und des Wachstums.

Der Frühling ist für Angelika Becker auch der richtige Zeitpunkt, um den Körper ebenso wie die Lebensräume zu reinigen und Ordnung zu schaffen – um zu erkennen, was man liebt und was

einen begeistert. Sie rät, kleine liebevolle Plätze in den Räumen zu gestalten, in die Natur zu gehen oder sie zu sich zu holen und sich mit der Energie und Kraft der Farben und Pflanzen zu verbinden.

Osterputz im Innen und Außen. Das spezielle Jahr 2020 ist für Monika Bammer, Humanenergetikerin aus Ansfelden, ein Transformationsjahr. „Uralte und längst vergessene Ängste sind bei vielen Menschen wieder an die Oberfläche gestiegen und wollten angesehen, bearbeitet und transformiert werden“, sagt sie. „Darum ist jetzt auch eine gute Zeit, um Rückschau zu halten und tiefgreifende Altlasten sowie Blockaden aufzuarbeiten.“

Außerdem kann man die Zeit vor Ostern nutzen – für einen etwas anderen Osterputz im Innen und im Außen. Auf energetischer Ebene mit Methoden wie Körperräucherungen, Körperkerzen setzen und Räucheremischungen verräuchern, um die Lebensräume feinstofflich von nicht willkommenen Energien zu befreien. Energetische Arbeit mit Klangschalen ist dabei sowohl am Körper als auch in Räumen möglich. So ein „Osterputz“ kann helfen, innere Ausgeli-

chenheit zu bewahren und spirituell zu wachsen.

„Wenn Platz in einem selbst geschaffen wird, in seinen Gedanken und seinem Fühlen, kann man erkennen, was in einem selbst auferstehen will“, betont Bammer. „Neue Wege zeigen sich, man traut sich, in neue Richtungen zu gehen. Nicht Vorstellbares wird vorstellbar. Ein Blick auf das eigene Leben lohnt sich. Wo oder wen soll man hinterfragen, was tut meiner Seele gut, was braucht sie?“

Die Expertin empfiehlt dazu auch Meditationen, die Stille schaffen, um in sich zu hinhören, zu erkennen und zu fühlen, was der Seele gut tut. Dann könne man „aufräumen“, Energetiker unterstützen dabei mit verschiedensten Methoden. Was ebenfalls befreit: viel frische Luft, das Erden in der Natur, das Anlehnen an Bäume, die den Menschen vieles „abnehmen“ können, und das Herrichten von Balkon oder Terrasse, denn auch mit den Händen in der Erde zu wühlen tut gut.

Mehr Infos: www.energetik-ooe.at



ENTGELTICHE EINSCHÜLTUNG

© Shutterstock