



Was Du über Deine Ausbildung zum Massagetherapeuten bei uns wissen muß



Massageschule Baumann in Aalen / Stuttgart / Regensburg / München / Reiki auch online

Massageschule Baumann

- geprüfte und anerkannte Ausbildungsstätte nach dem UstG -
- Mitglied im deutschen Wellnessverband -

Die Ausbildungen finden statt in:

Waldstraße 36, 73432 Unterkochen

Zum Aufeld 1, 93101 Pfakofen bei Regensburg

Stuttgart und demnächst auch in

München

Kontaktinformationen

Tel.: 0151 624 02 101

Mail: kontakt@massageschule-baumann.de

Web: www.massageschule-baumann.de

Alle Ausbildungen mit Zertifikat

Du kannst damit Deine Selbständigkeit gründen und Deinen späteren Kunden belegen, dass Du Deine Kunst auch wirklich erlernst hast und genau weißt, was Du tust.

Hochwertige Ausbildungsscripts

Damit Du zu Hause nochmals nachlesen kannst, falls Du etwas vergessen hast

Ausbildungs-Videos

Falls Du Dir nochmals alles ansehen willst, was Du gelernt hast

Warum Du massieren lernen möchtest, ist eigentlich unwichtig.

Ob Du nun beruflich durchstarten willst, ob Du Dich selbständig machen willst oder ob Du nur für Dich und Deine Lieben in Zukunft da sein willst: Hier lernst Du alles, was Du dazu brauchst!

Es werden alle Facetten beleuchtet

Theorie, körperliche Besonderheiten, Körpermechanik, Ölkunde, Wohlfühlpunkte, meine Erfahrungen aus über 10 Jahre Massageprofi.

Du kannst Fragen stellen, die Dir auf dem Herzen liegen, ausprobieren, testen wie Du magst,

Dadurch, dass nur in Kleingruppen unterrichtet wird, bekommt jeder meiner Schüler/innen genug Zeit, um das zu fragen und auszuprobieren, was er denkt. Ich gebe zu jeder Frage Antwort und kann Dir sicherlich aus meinem reichen Erfahrungsschatz ein Beispiel dazu sagen.

Denn: Ich selbst bin seit inzwischen über 10 Jahren im Business und immer noch fast täglich selbst als Wellnessprofi tätig.

Zudem kannst Du es Dir gerade am Anfang, wenn Du noch nicht weißt, wie tief Du nun wirklich in die Materie einsteigen willst, ersparen, teures Equipment zu kaufen. Alle Verbrauchsmaterialien und Werkzeuge (Schröpfgläser, Hot Stones, Öle, ätherische Öle) werden zur Ausbildung gestellt. Du mußt also NICHT Dein eigenes teures Jojobaöl mitbringen, um dann zu erfahren, dass es eh das Falsche war. Du mußt auch nicht irgendwelche Laken besorgen, die dann eh nicht auf Deine zukünftige Liegen passen.

Du bekommst sogar im Ausbildungskurs eine Shoppingliste von mir, von all den Produkten, die ich verwende und die ich selbst weiterempfehlen kann! Du sparst Dir also teure Fehlkäufe!

Außerdem lernst Du,

Welche Liege Du brauchst

Wie der Massageraum sein sollte

Wie Du sein solltest, damit die Massage klappt (Körperpflege, Fingernägel usw.)

Das Wording, wie man seine Kunden anspricht usw.

Und Du erlernst, wie man dumme Anfängerfehler vermeidet, die teuer werden können (Stichwort: einmal schlechter Ruf, immer schlechter Ruf).

Du interessierst Dich für eine Ausbildung bei uns

- das freut uns. Wahrscheinlich hast Du aber noch einige Fragen zu den Ausbildungen. Vielleicht können wir Dir hier weiterhelfen.

Wie lange dauern die Ausbildungskurse?

Zwischen 1 und 3 Tage, bzw. Kombis aus einzelnen Modulen 5-6 Tage

- 5 Tages-Intensivkurs: 5 Tage
- Die Wellnessmassage PreExpert: 1 Tag
- Die Wellnessmassage: 2 Tage
- Die Hot Stone Massage: 2 Tage
- Die Lomi Lomi Massage: 3 Tage
- Die Ayurveda Massage: 3 Tage
- Die Handreflex- und Fußreflexmassage: 2 Tage
- Reiki 1 + 2 online: 4 x 2 Stunden
- Reiki Meisterkurs: 2 Tage vor Ort

Bei Wochenendkursen wird darauf geachtet, dass nur EINE Übernachtung nötig sein muß. Das heißt, dass die Kurse gerne erst ab 11-12 Uhr (bis 20-21 Uhr) beginnen können, damit die Lernenden morgens noch mit dem eigenen Auto / Bahn anreisen können.

Was muß ich zu der Ausbildung mitbringen?

Was genau Du mitbringen mußt, wird Dir im Kursanschreiben nochmals mitgeteilt. Generell ein Laken und eine Decke, außerdem ausreichend Handtücher. Öle werden von uns gestellt.

Hinzu kommt Kleidung, die bequem sein sollte und die auch gewaschen werden kann, wenn etwas Öl darauf gekommen ist.

Und natürlich Verpflegung, alles Essen und Trinken.

Was kosten die Kurse?

Die aktuellen Kursgebühren entnimmst Du bitte der Homepage Massageschule-Baumann.de

Deine Massageausbildung

Du möchtest eine Ausbildung zum Massagetherapeuten machen? Dann haben wir genau das Richtige für Dich!

In unserer Schulung lernst Du alles, was Du für eine erfolgreiche Ausübung als Massagetherapeut*in benötigst. Du kannst unter verschiedenen Modulen wählen. Auch ohne Vorkenntnisse kannst Du an unserer Schulung teilnehmen.

Die theoretischen Grundlagen wurden in Zusammenarbeit mit einer Heilpraktikerin erstellt und sind leicht verständlich aufbereitet. Inhaltlich geht es während der Ausbildung dann aber überwiegend um die Massage selbst, weniger um Anatomie und Theorie. Du lernst aber trotzdem so viel zu Indikationen und Kontraindikationen der klassischen Massage, der Vorbereitung der Behandlung und die optimale Umgebung, der Durchführung der Massage sowie Besonderheiten nach der Behandlung, damit Du gleich nach der Ausbildung durchstarten kannst.

Die Wellnessmassage und Wellness PreExpert

Bei der Wellnessmassage erlernst Du alle Massagetechniken, Streichen, Klopfen, Kneten und Rollen, die anhand sofort in Übungen in die Praxis umgesetzt werden.

Dazu gehören Gesichtsmassagen, Rückenmassagen und Ganzkörpermassagen

Die Wellnessmassageausbildung dauert 2 Tage.

Die Variante PreExpert dauert nur einen Tag, setzt aber voraus, dass Du schon Vorkenntnisse hast.

Die Hot Stone Massage

Die Hot Stone Massage ist eine Ganzkörpermassage, die mit heißen Lavasteinen durchgeführt wird. Diese werden vor der Behandlung auf ca. 60 Grad erhitzt und anschließend auf bestimmte Teile des Körpers gelegt und bewegt.

Bei der Hot Stone Massage erlernst Du alle wichtigen Grundlagen von der Auswahl der Steine bis hin zum Erwärmen und Säubern. Außerdem erlernst Du die Handhabung der Lavasteine für die Gesichtsmassage, Rückenmassage und die Ganzkörpermassage.

Die Kräuterstempelmassage

Die Kräuterstempelmassage ist eine spezielle, traditionelle Massagetechnik, die bereits vor 2000 Jahren in Ostasien angewandt wurde. Verschiedene Baumwollsäckchen, die mit Kräutern gefüllt sind, werden erhitzt und in kreisenden, klopfenden und streichenden Bewegungen auf der Haut eingesetzt. Die Aromen der Kräuter wirken positiv auf Körper und Geist.

Bei der Kräuterstempelmassage erfährst Du, wie Du Kräuterstempel mit verschiedenen Kräutern selbst herstellst und wie eine Behandlung durchgeführt wird.

Die Ayurveda-Massage

Möchtest Du die Ayurveda-Massage kennenlernen und von ihren vielfältigen Wirkungen profitieren?

Diese Massageform beruht auf der 5.000 Jahre alten indischen Heilkunst Ayurveda und ist im Wellnessbereich sehr beliebt. Durch den Einsatz von speziellen Ölen werden

Blockaden im Körper gelöst und eine tiefe Entspannung von Geist und Körper erreicht.

Unsere Ayurveda-Massage-Ausbildung bietet Dir einen ersten kleinen Einblick in die traditionelle indische Heilkunst und vermittelt Dir die korrekte Durchführung der Massage. Erfahrene Dozenten stehen Dir dabei zur Seite und geben Dir wertvolle Tipps und Hinweise.

Unsere Ayurveda-Massage-Ausbildung bietet Dir einen ersten kleinen Einblick in die traditionelle indische Heilkunst und vermittelt Dir die korrekte Durchführung der Massage. Erfahrene Dozenten stehen Dir dabei zur Seite und geben Dir wertvolle Tipps und Hinweise.

Schröpfungsmassage

Wenn Du dich für alternative Heilmethoden interessierst, dann solltest du dir das Schröpfen einmal genauer anschauen.

Ursprünglich kommt diese Ausleitungsbehandlung aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und kann sowohl gesundheitliche als auch entspannende Wirkungen haben. Durch das Anbringen von Schröpfgläsern an bestimmten Stellen auf dem Körper wird das Gewebe stimuliert und Blockaden können gelöst werden. In einer Schröpf-Massage-Schulung lernst du, welche



Melanie Rottmeier
3 Rezensionen



★★★★★ vor 2 Monaten

Ich durfte inzwischen schon zwei Wellnessmassagen-Ausbildungen bei Peter Baumann mitmachen und bin begeistert von seiner Fachkompetenz und seiner angenehmen Art die Auszubildenden zu begeistern. Man merkt in all seinem Handeln seine Liebe zum Beruf. Hätte gerne mehr als 5 Sterne gegeben:))

Anwendungsgebiete und Wirkungsweisen es gibt und wie du eine Behandlung richtig durchführst.



Jacqueline Wodrich
7 Rezensionen



★★★★★ vor 2 Monaten

Ich habe Herrn Baumann als Dozenten für Wellnessmassagen kennengelernt. Er ist ein sehr sympathischer und fachkundiger Dozent und versteht es, Inhalte zu vermitteln, so dass man mit einem sicheren Gefühl nach Hause geht!

Während der Schulung hatte ich zu keiner Zeit das Gefühl, unter Leistungsdruck zu stehen und hatte keine Angst, Fragen zu stellen. Herr Baumann versteht es, eine angenehme Lernatmosphäre zu schaffen, in der man wirklich gerne lernt und sich bereits auf den nächsten Schultag freut.

Ich habe nun schon zwei Schulungen bei ihm besucht und werde ganz sicher weitere besuchen.

Viele Grüße
Jacky Wodrich



Deine Möglichkeiten nach der Ausbildung

Nachdem Du Deine Massageschulung erfolgreich absolviert hast, eröffnen sich Dir zahlreiche Arbeitsmöglichkeiten als Massagetherapeut*in.

Nach einer Ausbildung zum Massagetherapeut bei uns stehen Dir zig Möglichkeiten offen, was Du daraus machen kannst!

- Du machst Dich als Wellnessmasseur/in selbständig und eröffnest Dein eigenes Massagestudio
- Wellness- und Spa-Therapeut: Viele Absolventen arbeiten in Wellnesscentern, Spas oder Hotels. Hier bieten sie verschiedene Massagetechniken an, um das Wohlbefinden der Kunden zu fördern.
- Du bietest mobile Wellness-Massagen an und besuchst Deine Gäste zu Hause, im Krankenhaus, im Altersheim, im Pflegeheim
- Du arbeitest neben Deinem Hauptjob ein paar Stunden die Woche als Wellnessfachfrau/mann und verdienst etwas dazu
- Du arbeitest in einem Krankenhaus oder einer Pflegeeinrichtung? Dann kannst Du als Aromafachmann/frau arbeiten, wenn Du bei mir Aromatherapeutenausbildung absolviert hast
- Du kannst Deine pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause ideal versorgen
- Kinder lieben Massagen - Wenn also Dein Kind abends nicht zur Ruhe kommen will, warum nicht einmal eine Tasse Kakao und eine sanfte Rücken- oder Bauchmassage versuchen? Hier erfährst Du, wie das geht!
- Gesundheits- und Fitnesszentren: Einige Masseure arbeiten in Fitnessstudios oder Gesundheitszentren, wo sie Teil eines umfassenderen Wellness-Angebots sind.
- Rehabilitations- und Therapiezentren: In diesen Einrichtungen können Sie Teil eines therapeutischen Teams sein, das an der Rehabilitation, in Form

einer Entspannungsmassage, von Patienten mit verschiedenen Beschwerden arbeitet.

- Kreuzfahrtschiffe und Resorts: Diese bieten oft Stellen für Masseure an, um ihren Gästen zusätzliche Entspannung zu bieten. Arbeiten, wo andere Urlaub machen!
- Lehre und Ausbildung: Erfahrene Masseure können auch als Lehrer oder Ausbilder in Massage- und Wellnessschulen tätig sein.
- Unternehmenswellness-Programme: Einige Masseure spezialisieren sich auf die Arbeit in Unternehmen, um Angestellten am Arbeitsplatz Massagen und Wellness-Anwendungen anzubieten.

Wie sage ich immer so schön: wer bei Google nicht sichtbar ist, ist tot.

Auch Du kannst solche Bewertungen bekommen - ich zeige Dir, wie!

Werde genau so ein Profi, wie ich es bin und nimm Dein Leben in die eigenen Hände

Massage, Massageausbildung und Reiki in Aalen und Schwäbisch Gmünd

Waldstraße 36, Aalen

Im Original bei Google einzusehen

4,9 ★★★★★ 122 Rezensionen

Rezensionen werden nicht überprüft. ⓘ

Relevanteste

Neueste

Höchste

Niedrigste



Kerstin K

4 Rezensionen

★★★★★ vor 2 Tagen

NEU

Mein Mann und ich hatten gestern einen Termin zur Massage. Hatten noch Gutscheine die bestimmt schon fast 4 Jahre alt waren aber Herr Baumann hat sie sofort angenommen ohne Probleme.

Sehr netter und kompetenter Masseur der genau weiss was er tut, sehr saubere Praxis, Preis-/Leistung sehr gut.

Wir kommen auf jeden Fall wieder!!

Über die Massageschule Baumann

Mir liegt es am Herzen, dass meine Schüler*innen das beste bekommen, was eine Ausbildung bieten kann!

Peter Baumann, Firmengründer

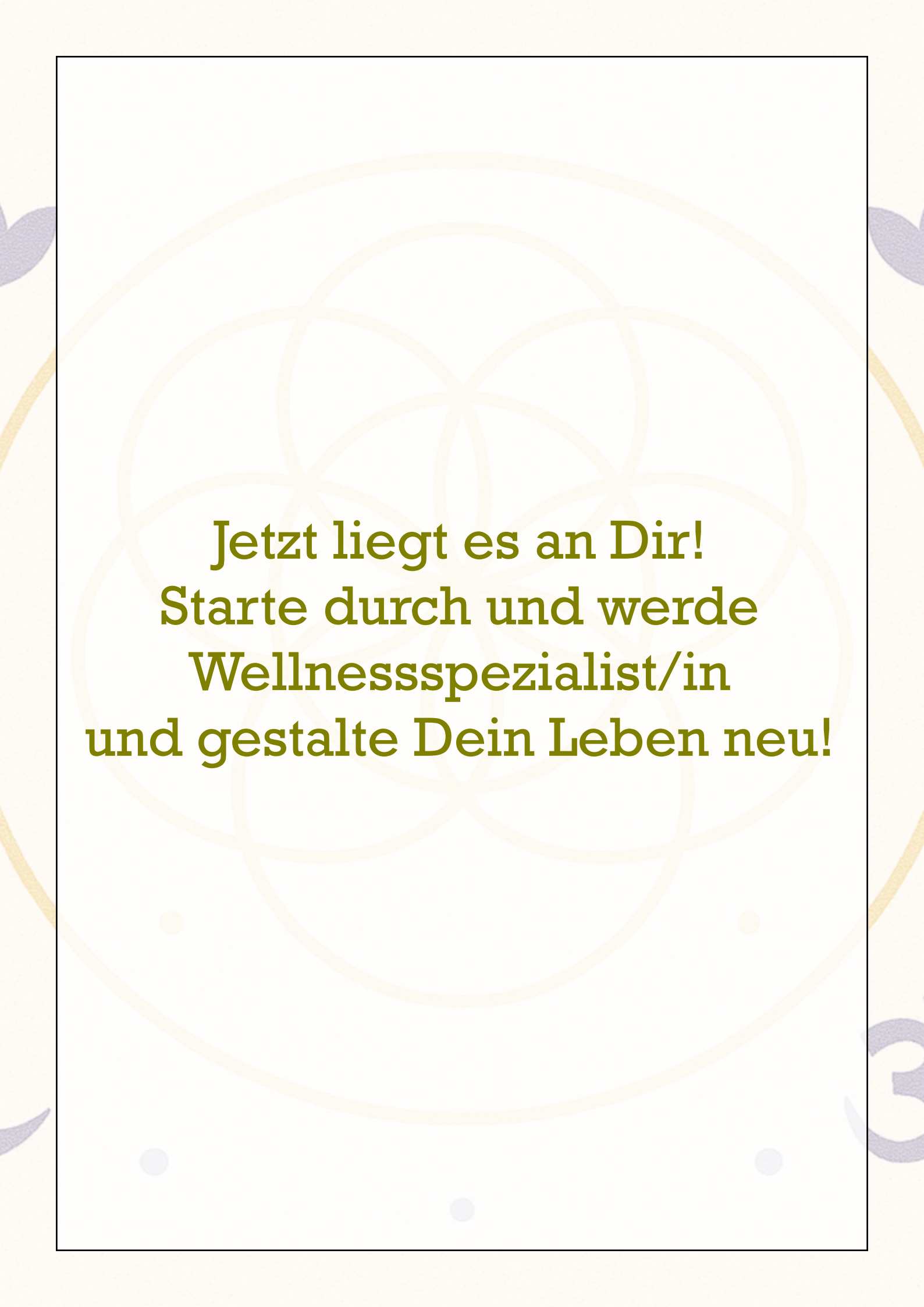
Gründer und Inhaber der Schule ist Peter Baumann. Er ist ein ausgesprochener Spezialist in Sachen Wellness und Wellnessmassagen, unter anderem auch ausgezeichnet auf der Massageweltmeisterschaft 2022 in Kopenhagen / Dänemark. Dort belegte er im Jahre 2022 in 2 Kategorien den dritten Platz unter allen deutschen Teilnehmern.



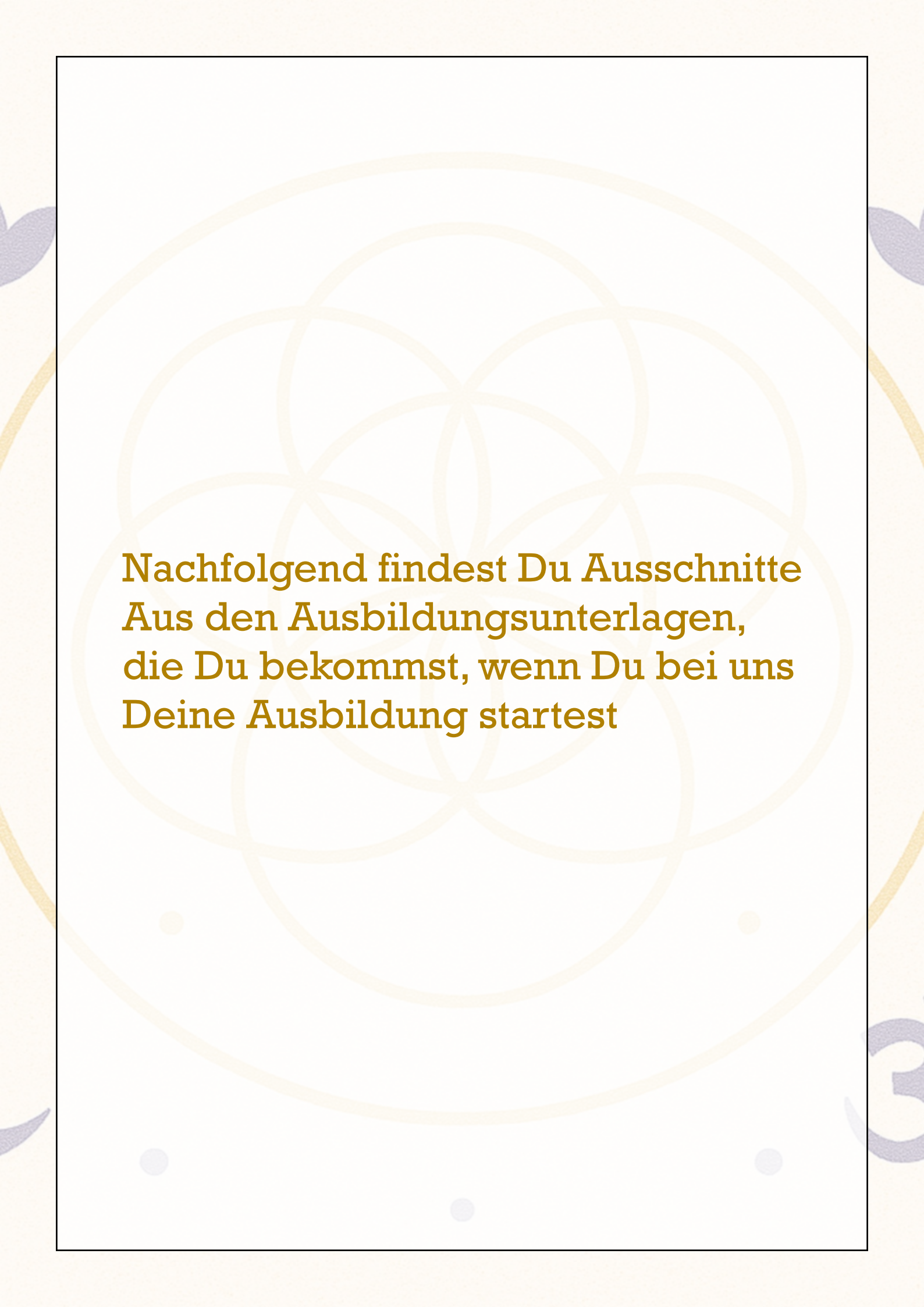
Er ist außerhalb der Schulungen noch regelmäßig in Kundenkontakt, in seinem eigenen Massagestudio oder bei Firmenmassagen. Wie seine Gäste ihn beurteilen siehst Du unter <https://g.page/r/Ca5wllKdGQJbEBM/review>

Seit dem Beginn seiner Massagekarriere hat er inzwischen über 5000 Massagen durchgeführt. Mehr zu seiner Massagepraxis gibts hier...

Durch den täglichen Kundenkontakt ist er stets am Puls der Zeit, was neue Trends und Kundenwünsche angeht. Die Schule besteht inzwischen seit über 5 Jahren.



**Jetzt liegt es an Dir!
Starte durch und werde
Wellnessspezialist/in
und gestalte Dein Leben neu!**



**Nachfolgend findest Du Ausschnitte
Aus den Ausbildungsunterlagen,
die Du bekommst, wenn Du bei uns
Deine Ausbildung startest**



Wellnessmassagen

Einführung in die Wellnessmassage

Wellnessservice Baumann - Peter Baumann

Massagen zählen vielleicht zu den ältesten und einfachsten medizinischen

Behandlungsweisen. In den traditionellen Kulturen des Ostens gelten Massagen als regelmässige und selbstverständliche Anwendung für Menschen jeden Alters. Sei es Shiatsu, Hot Stone Massage, Fußreflexzonen Massage, indische Warmölmassage oder eine ganzheitliche Ganzkörpermassage.

Alle diese Massagen und Körperbehandlungen sind auch bei uns im Westen anerkannt und haben sich durchgesetzt. Diese Massagen werden in vielen Einrichtungen wie Hotels, SPA und Fitnesscentern angeboten.

Eine Massage kann anregend oder beruhigend sein, je nach

Geschwindigkeit und Tiefe der Massagegriffe.

- Eine Massage kann Spannungen lindern, Kopfschmerzen beseitigen, verspannte und schmerzende Muskeln lockern und



Schlaflosigkeit beheben.

- Eine Massage kann einen Heilungsprozess unterstützen und die Selbstheilungskräfte aktivieren.
- Eine Massage ist eine Wohltat und kann von jedem Menschen erlernt werden.

Man könnte Massagen als eine Form der Berührung bezeichnen, die uns Wohlbefinden schafft und unsere Gesundheit fördert. Eine gute Massage beeinflusst auf allen Ebenen des Seins. Physisch bringt eine Massage den Nutzen von Entspannung und Belebung der Muskeln. Der venöse Blutstrom wird unterstützt, der Lymphfluss wird gefördert und der Stoffwechsel angeregt.

Ganzheitliche Massagen beeinflussen auch die Energiezentren (Chakren) und auf seelischer Ebene lindern Massagen nicht nur Stress oder Angst, sondern helfen auch, den Körper als Ganzes bewusster zu spüren.

Die Dauer einer Massage einer Teilkörper- oder Ganzkörpermassage

Eine Massage sollte nicht weniger als 30 Minuten und kann bis zu 2 (3,4,...) Stunden und mehr betragen.

Eine **absteigende Ganzkörpermassage** (Relaxing Massage), deren Wirkung eher **beruhigend** ist, beginnt am Rücken, Brustkorb und im Anschluss massiert man die Beine und Füße.

Eine **aufsteigende Ganzkörpermassage** (Jet Lag Massage) wird in umgekehrter Reihenfolge ausgeführt und die Wirkung ist mehr belebend. Zusätzlich können Aromaöle die Wirkung beeinflussen.

Indikationen / Wirkungen der Massage

- Tiefenentspannung
- Stärkung des Immunsystems z. B. Vorsorge bei Erkältungen, Grippe
- Linderung von Stress und Abgeschlagenheit
- Förderung von Entschlackung und Entgiftung des Körpers, verbessert den Lymphfluss und Stoffwechsel anregend



- Linderung von Schlafproblemen (Relaxing Massage)
- Linderung von Kreislaufproblemen
- Straffen der Haut (Anti Aging)
- Auflösung von Myogelosen (Myogelosen sind Verhärtungen des Muskels, die sich knoten- oder wulstförmig ertasten lassen)
- Auflösung von verklebten Muskeln und Gewebe

Kontraindikationen für Massagen - Eine Massage sollte nicht durchgeführt werden bei

Hauterkrankungen

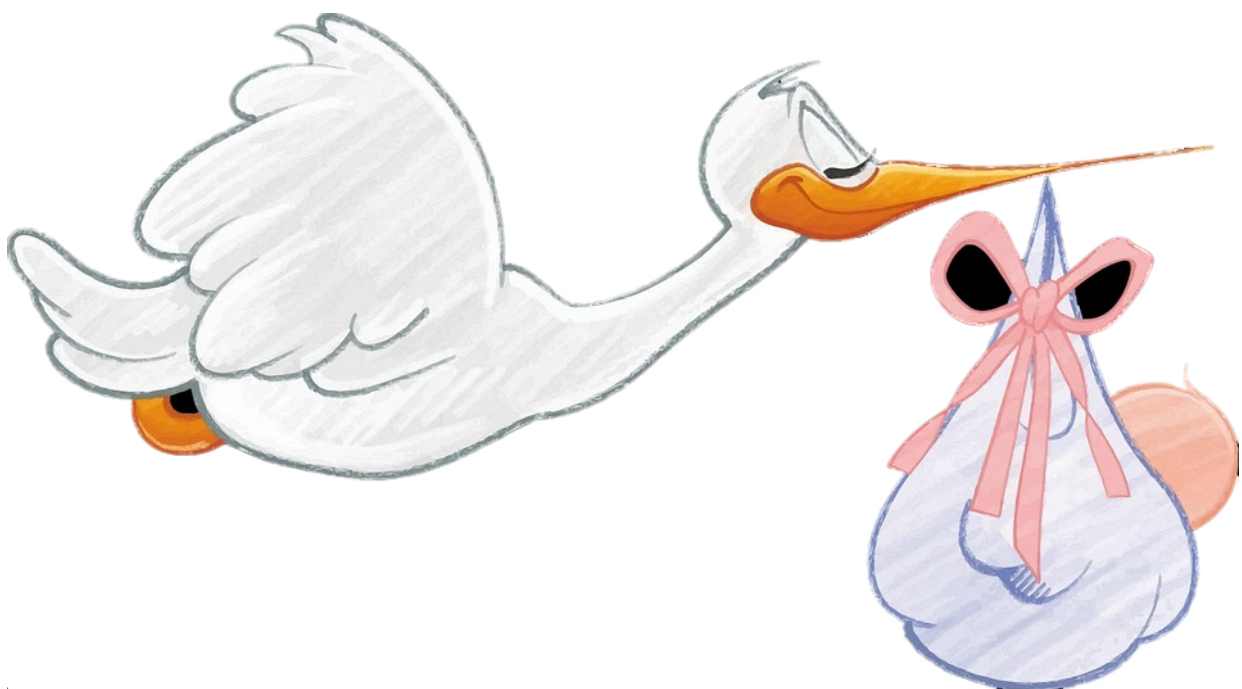
Infektionen

Verbrennungen, offenen Wunden Pilze

und Ekzeme

Vaskuläre Erkrankungen: (Gefäßerkrankungen)

Thrombosen, akute Venenentzündungen



Arteriellen Durchblutungsstörungen
entzündete Krampfadern der Beine

weitere Erkrankungen

Fieber

Akute virale und bakterielle Infekte, Krebs, Epilepsie

Neurologische Ausfälle und schwere neurologische Erkrankungen

Metallimplantate an der Wirbelsäule / im zu massierenden Gebiet Vorsicht ist geboten
bei Gelenkersatz, Bandscheibenoperationen

Verletzungen im Bereich der Wirbelsäule (akuter Bandscheibenvorfall, akuter
Hexenschuss)

Schwangerschaft

In der Regel ist es problematisch, während einer Schwangerschaft Massagen
durchzuführen. Hierbei wird die Seitenlage bevorzugt und es braucht eine gewisse
Erfahrung, um eine Schwangerschaftsmassage durchzuführen.

Sehr angenehm sind Massagen des oberen Rückens, der Nackens, der Beine. Wenn
Frau es zulässt, sind auch ganz ganz sanfte Massagen oder Streichungen des
Bauches oder der Brüste möglich. Ja, richtig gelesen: bei einigen Frauen
vergrößern sich die Brüste derart schnell, dass Verspannungen und Schmerzen
auftreten. Massagen können dann helfen.

Ausgenommen werden sollten aber unbedingt die Hände und Füße sowie der
untere Rückenbereich! Hier ist eine Fachausbildung nötig, wenn man trotzdem
massieren möchte! Laien können hier viel Schaden anrichten: Das Einsetzen
von Wehen oder eine Frühgeburt könnten ausgelöst werden.

Grundlagen

Als Massagetherapeut sollten Sie den Klienten oder Gast immer nach Krankheiten oder Einschränkungen seinerseits fragen. Im Zweifel lieber nachfragen und die Massage gegebenenfalls einschränken oder absagen. Im Wellnessbereich handelt es sich **IMMER** um eine **WOHLFÜHL**-Behandlung ohne Heilversprechen und ist an gesunde Menschen gerichtet. Bei der Erstbehandlung ist es ratsam einen Präventionsvertrag abzuschliessen, um Missverständnisse zu vermeiden.

Heilversprechen dürfen nur medizinisch ausgebildete Personen geben.

Reine Wellnessmasseure können für solche Versprechen bestraft werden!

Vorbereitung der Massage / Lagerung

Bevor Sie mit der Massage beginnen sollte der Massageraum entsprechend:

- gut belüftet worden sein
- sauber und ordentlich (Blumen, Duft)
- die Raumtemperatur sollte mindestens bei 21 - 24°C liegen
- evtl. Kerzen, sanfte Beleuchtung
- unaufdringliche Musik im Hintergrund
- Einmalslip bereitlegen
- 1 Glas Wasser
- Kleenex oder Taschentücher
- Schale für Schmuck oder Uhr
- Kleiner Massagetisch für Öle und Behandlungsmaterial
- Waschbecken

Massagebank

- höhenverstellbare Massagebank (Hüfthöhe), die von allen Seiten bequem zugänglich ist
- es gibt viele unterschiedliche Massagebänke z. B. Nasenschlitz und/oder Kopfstütze, mit verstellbaren Kopf- und Fußenden
- aus hygienischen Gründen sollte das Material der Massageliege abwaschbar sein und das Laken oder Handtuch nach jedem Klienten gewechselt werden

Hilfsmittel:

- Diverse Handtücher, Bezüge /Laken und Decken
- Baumwollbezüge für Kopfstütze (gibt es auch als Einwegbezüge)
- Kissen, Nackenrollen
- Es gibt Halbrollen in verschiedenen Größen, die unter die Füße (Bauchlage) oder unter die Knie (Rückenlage) gelegt werden

Lagerung des Gastes

Bei der Lagerung des Gastes sollten Sie darauf achten bzw. nachfragen, ob der Gast körperliche Einschränkungen hat, die das längere Liegen auf der Massagebank erschwert. Folgende Hilfsmittel können den Muskeltonus vermindern, so dass der Gast alle Muskeln entspannen kann und somit eine



optimale Voraussetzung für die Behandlung besteht. Je entspannter der Klient, desto wirksamer die Behandlung und auch einfacher für den Massagetherapeuten.

Rückenlage

- Nachdem sich der Klient mittig auf die Liege gelegt hat, sollte er die Beine etwa hüftbreit ablegen. Fordern Sie den Gast auf, die Füße nach außen entspannt fallen zulassen.
- Es gibt unterschiedlich große Knierollen, die beispielsweise in Rückenlage unter die Knie gelegt werden können, um den unteren Rücken zu entspannen. Dadurch entspannt sich auch automatisch die Beinmuskulatur.
- Man kann auch die Lagerung des oberen Rückens mit Kissen oder einer gefalteten Decke erhöhen oder mit einer Nackenrolle den Nacken entspannen, was Kopfschmerzklienten oft bevorzugen.

Bauchlage

- In Bauchlage sollten sie auffallende Krümmungen der Wirbelsäule mit Kissen oder Decken ausgleichen. Besonders Menschen mit Hohlkreuz oder Frauen mit großer Oberweite schätzen diese Hilfestellung.
- Unter die Füße empfiehlt sich die Knierolle oder ein stabiles Kissen, damit die Fußrücken nicht überdehnt werden.

Anforderung an den Massagetherapeuten

Der erste Eindruck des Massagetherapeuten kann maßgebend sein, ob sich der Gast oder Klient wohlfühlt und er eine vertrauensvolle Beziehung zum Behandler aufbauen kann. Egal ob im Wellnessbereich eines Luxushotels, einer Spa-Einrichtung oder der eigenen Praxis empfehlen wir ein entsprechendes Aussehen und Verhalten zu berücksichtigen.

Dafür sind folgende Standards hilfreich:

- Gepflegtes Erscheinungsbild, tragen Sie saubere Kleidung (Uniform), möglichst keinen Schmuck (dezenste Ohrringe oder Kette sind möglich), keinen starken Parfümgeruch, lange Haare aus dem Gesicht (Zopf), geschlossene Schuhe ohne hohen Absatz (fußgerechte Schuhe)

- Gepflegte saubere Hände, kurze Fingernägel (die nicht über die Fingerkuppe ragen). Durch häufiges Massieren mit Öl trocknen die Hände schnell aus und daher empfiehlt es sich die Hände mit einer entsprechenden Handcreme zu pflegen
- Stellen Sie sich dem Gast mit Namen vor und sollten Sie den Gastnamen kennen, begrüßen Sie ihn mit seinem Familiennamen
- Erfassen Sie den Zustand des Gastes. Die meisten Gäste möchten sich entspannen und erwarten ein gutes Einfühlungsvermögen vom Massagetherapeuten. Manche Gäste wissen genau, welche Behandlung sie bevorzugen. Andere möchten aufmerksam beraten werden und erwarten fachliche Kompetenz.
Reden Sie mit Ihren Gästen in einem sachlichen, aber locker freundlichen Ton.
- Frauen werden, auch wenn sie teilweise oder ganz nackt sind, nicht angestarrt! Man(n) ist ein höflicher Kavalier und sieht der Dame immer in die Augen! Gleiches gilt auch für Männer.
- Vermeiden Sie lautes Atmen, Nase hochziehen o. Ä.

Während der Behandlung sollten sie auf ihre Körperhaltung achten. Überprüfen Sie ihren Stand, ihre Atmung, ihre Kraftübertragung aus Rumpf, Arme und Händen. Suchen Sie sich einen körperlichen Ausgleich, wenn Sie viel behandeln.

Atmen Sie Ihrem Gast während der Massage nicht ins Gesicht.

Falls Sie schwitzen müssen: Bitte nicht den Gast volltropfen. Ein Stirnband kann helfen.

Regelmäßiges Yoga, Laufen oder Schwimmen hilft ihnen die körperlichen Belastungen auszugleichen. Regelmäßige Massagen halten die entsprechenden Muskeln, die dazu gebraucht werden, ebenfalls fit.

Massagegriffe der klassischen Massage

Techniken der klassischen Massage

Die klassische Massage besteht aus 4 unterschiedlichen Techniken, die abwechselnd ausgeführt werden können. Sie dienen zur Behandlung von Verspannungen und Verhärtungen der Muskulatur, die Durchblutung der Haut und des Gewebes.

In der Regel wird bei der klassischen Massage (Schwedische Massage) besonders viel Wert auf Streichungen in Herzrichtung gelegt, was aber mittlerweile veraltet ist und heutzutage nicht mehr berücksichtigt wird.

Effleurage (Streichung)

Die Streichung ist eine leichte, sanfte Massage und zählt zu dem angenehmsten Handgriff der Massage, der parallel zum Verlauf der Muskelfasern angewendet wird. Man beginnt vor allem am Anfang der Massage mit Streichungen zum Verteilen des Öls, um Kontakt mit dem Klienten aufzunehmen und um Verspannungen und Verhärtungen zu erspüren. Während der Massage dienen Streichungen als Erholungspause zwischen den stärkeren Griffen. Zum Abschluss jeder Massage werden Streichungen zur Entspannung der Muskulatur empfohlen.

Petrissage (Knetung)

Beim Kneten werden die Haut und die Muskulatur entweder zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger oder mit beiden Händen gefasst und geknetet bzw. gegeneinander geschoben. Bei der Knetung wird die Wirkung auf die Muskulatur von den Händen des Massagetherapeuten erzeugt. Diese Grifftechnik wird vor allem verwendet, um Verspannungen zu lösen. Sie wirken auf die Muskulatur und das Unterhautbindegewebe stark durchblutend.

Friktion (Reibung)

Bei der Technik der Reibung werden mit den Fingerspitzen, Daumen oder den Handballen kleine, kreisende Bewegungen auf dem Muskel ausgeübt. Die Reibung ist sehr effektiv und dient dazu, Verhärtungen im Muskelgewebe (Myogelosen) aufzulösen.

Tapotement (Klopfung)

Durch Klopfen oder Klatschen mit der Handkante, der flachen Hand, oder den Fingern werden kurze, schlagende Bewegungen ausgeführt. Diese fördern die periphere Durchblutung, verändern den Tonus der Muskulatur.

Es geht los - vor der Massage

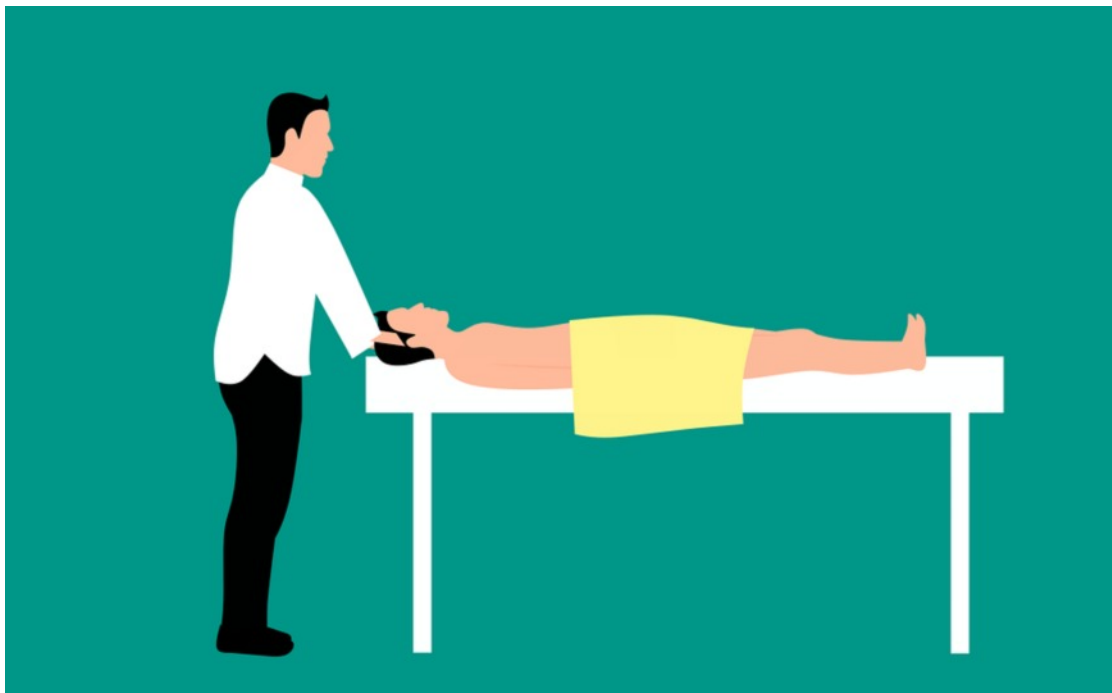
Der Gast legt sich in Bauchlage auf die Liege.

Man deckt ihn mit Tüchern ab - üblicherweise komplett. Falls es aber sehr warm im Massageraum ist und der Gast nicht friert, reicht es auch, nur partiell abzudecken.

Bitte achten Sie auf die Gesichtsauflage, dass diese bequem ist.

Evtl. legen Sie ein Kissen oder eine Rolle unter die Füße, falls der Gast das wünscht.

Massageöl steht bereit, ebenso genügend Tücher und Handtücher. Es spielt eine sanfte leise Musik, an die sich der Gast nicht „klammern“ kann.



Anleitung zur Hot-Stone-Massage

Durch die Hot Stone Massage wird Wärme und Energie in den Körper gebracht, sowohl in rein energetischer Form als auch ganz handfest in physischer Form. Es wird also ganzheitlich das Wohlbefinden deutlich erhöht und gesteigert, außerdem wird durch die zugeführte Wärme der Körper dazu stimuliert, sich gegen eventuelle Erkältungen zu wehren. Und schließlich tritt durch die Wärme eine ausgeprägte Entspannung ein. Die Muskeln entspannen wesentlich schneller, als man es alleine durch eine Massage erreichen könnte.

Die Hot-Stone Massage wird mit meist schwarzen Vulkansteinen durchgeführt. Sollten Sie eine solche Massage durchführen wollen, brauchen Sie also ein Set dieser Steine, außerdem ein Wärmegerät zum Erhitzen der Steine und Massageöl.

Als Massageöl empfehle ich immer wieder reines Mandelöl, da es für nahezu jeden Hauttyp geeignet ist.

Hot Stone Massage - verwendete Materialien

Um eine Hot Stone Massage durchzuführen, brauchen Sie primär natürlich die Steine. Hinzu kommt eine Art Ofen oder Kocher („Steinekocher“), in dem Sie die Steine erwärmen. Und schlussendlich sollten Sie natürlich noch Massageöl und Handtücher bereitlegen, ebenso ein Laken auf dem der Gast liegt. Evtl. noch ein großes Badetuch zum Zudecken.

Während man bei den Steinen beruhigt auf die Sonderangebote zum Beispiel von Tchibo zurückgreifen kann, sollte man bei dem Kocher ruhig etwas mehr Geld ausgeben, da allzu billige Öfen es zuweilen nicht so genau mit der Temperatur nehmen. Und es gibt nichts Schlimmeres, als zu heiße Steine zu verwenden, die dann auf den Körper aufgelegt werden. Zu kalte Steine wiederum machen keinen Spaß.

Wenn Sie alle Materialien zusammen haben, können Sie mit dem Üben beginnen. Erwärmen Sie die Steine zwischen 50 und 60° und probieren an sich selbst die Wirkung der Temperatur aus, bzw. welche Temperatur für Sie optimal wäre.

Generell sei gesagt, dass man lieber etwas mit der Temperatur heruntergeht, anstatt es zu übertreiben. Wärmer kann man immer noch machen.

Eine gute Mitteltemperatur ist bei mir und bei meinen Gästen 55°. Es kommt aber auch immer wieder vor, dass selbst 50° als wesentlich zu heiß empfunden werden, regeln Sie deshalb die Temperatur entsprechend herunter, da die Massage ansonsten nicht als angenehm empfunden wird, sondern genau das Gegenteil geschieht.

Leider findet man im Internet und auch im Fernsehen immer wieder Aussagen wie "Steine können bis zu 80° heiß sein". Bitte lassen Sie davon unbedingt ab, denn eine so hohe Temperatur wird früher oder später zu Verbrennungen führen!

Für Anfänger sollte man sich also merken: Beginnen Sie bei maximal 50°! Wenn Sie ganz (ganz) vorsichtig sein wollen, beginnen Sie mit 40° und erhöhen dann die Temperatur dann schrittweise um 5 Grad.

Das Massageöl

Nun gibt es spezielles Hot-Stone-Massageöl, das neben dem eigentlichen Öl auch Stoffe beinhaltet, die zusätzlich die Muskeln entspannen sollen. Da diese Öle aber teils wesentlich teurer sind als pures Mandelöl, kann man im Privatbereich wahrscheinlich gut darauf verzichten. Reines Mandelöl genügt vollkommen. Auch im professionellen Bereich, aus dem ich selbst komme, kann ich auf teure Öle locker verzichten.

Bitte kommen Sie nicht auf die Idee, Duftöle in das Massageöl zu geben, da diese Duftöle in die Massagesteine eindringen und dort dauerhaft verbleiben. Die Folge ist, dass nach kurzer Zeit die Steine nach allem Möglichen duften, was aber nicht unbedingt ein positiver Duft sein muss. Verwenden Sie also entweder immer die gleichen Duftöle, sodass nur ein Duft in die Steine eindringt, oder lassen Sie Duftöle am besten komplett weg.

Ausnahme: Die Steine werden **sofort** nach der Massage **gründlichst(!)** gereinigt. Mit Spülmittel und mit heißem Wasser! Die Steine dürfen **niemals** bis zur Reinigung kalt werden!

Jetzt zum nächsten Punkt: Wie bekomme ich die Steine wieder aus dem heißen Wasser heraus?

Jetzt könnte man sagen: einfach herausnehmen. Es gibt aber Menschen, die nicht ohne weiteres in 60° heißes Wasser hinein fassen können, da ihnen die Temperatur einfach zu hoch ist. Wenn Sie also nicht in das heiße Wasser fassen können, kann ich Sie beruhigen, denn es gibt Löffel, mit denen man die Steine aus dem heißen Wasser heraus holen kann. Nachdem Sie die Steine so aus dem Wasser geholt haben, legen Sie sie danach auf ein Handtuch und trocknen sie ab.

Vorsicht

Bitte seien Sie nicht allzu kreativ, wenn es um das Erwärmen der Steine geht. Steine haben auf Herdplatten nichts zu suchen, ebenso nicht im Backofen oder gar auf offenem Feuer! Verbrennungen sind so vorprogrammiert!

Noch einmal zurück zum Topf, in dem Sie die Steine erwärmen: Stellen Sie diesen Topf so auf, dass Sie immer gut herankommen, und sorgen Sie dafür, dass der Topf absolut fest steht.

Achten Sie darauf, dass auf dem Weg von Topf zu Körper des Gastes etwas Wasser mitsamt Öl auf den Boden tropfen wird. Legen Sie ggf. Handtücher auf den Boden oder trockenen Sie die Steine erst auf einem Tuch ab, bevor Sie zum Körper hin gehen. (Wie im Kurs gesehen)

Sollte der Topf einen dunklen bzw. sogar schwarzen Innenraum haben, ist es zu empfehlen, auf den Boden ein weißes Tuch zu legen und darauf dann die Steine. Dies hat zwei Vorteile: Zum Einen klappern die Steine nicht zu laut, wenn man sie in den Topf legt, zum Anderen findet man die unterschiedlich großen Steine auf dem weißen Untergrund wesentlich einfacher. (Wie im Kurs gesehen)

Ein Tipp für alle Menschen, die eine Hot Stone Massage nur einmal so ausprobieren möchten, um zu sehen, ob es das Richtige für sie ist: Bevor Sie sich einen Ofen zum Erwärmen der Steine kaufen, können Sie für die ersten 2 3 Male auch einen Topf auf den Herd stellen. Allerdings brauchen Sie dann noch ein gutes Thermometer, mit dem Sie die Wassertemperatur sehr genau messen können. 55 Grad gilt als Richtwert.

Als Anfänger können Sie Ihre ersten Schritte auch so durchführen, bevor Sie teures Equipment kaufen. Achten Sie aber unbedingt auf die richtigen Temperaturen! Oder Sie kommen einfach einmal bei mir vorbei... ☐

Ach ja: Die Steine, die auf dem Topfboden liegen, werden wahrscheinlich wesentlich heißer sein als die, die darüber liegen! Behalten Sie dies unbedingt im Hinterkopf und verwenden Sie diese Steine nicht oder nehmen Sie sie vor der Anwendung rechtzeitig aus dem Topf heraus und lassen sie so etwas abkühlen.

So, die Steine sind heiß, wie geht es jetzt weiter?

Ganz einfach: jetzt beginnt die Massage.

Zumindest wenn man weiß, wie es geht. Da Sie dies wahrscheinlich noch nicht wissen und die Steine doch jetzt im Wasser liegen und heiß sind und Sie nicht wissen, was mit den Steinen jetzt geschieht, kann ich ihnen vorweg sagen, dass Sie die Steine ruhig im Wasser liegen lassen können, ohne dass sie Schaden nehmen. Es sind Steine, Millionen Jahre alt, und sie werden keinen Schaden nehmen, wenn sie jetzt noch etwas im warmen Wasser liegen.

Denken wir einmal darüber nach, was wir mit den heißen Steinen erreichen wollen. Wir wollen möglichst viel Wärme, d. h. Energie, in den Körper bringen. Es ist also nötig, dass die Steine auf dem ganzen Körper aufgelegt werden. Doch wie soll das gehen, wenn man doch so wenig Steine für so viel Körperfläche hat?

Die Antwort ist natürlich, dass man nach und nach mit all den verschiedenen Steinen den Körper bearbeitet, oder besser gesagt bedeckt und bestreicht. Dies führt dann unter anderem dazu, dass sich die Muskeln spürbar lockern und dass Verspannungen aufgelöst werden.

Für Fortgeschrittene sei gesagt, dass die Zuführung von Energie in die sogenannten Energiezentren des Körpers deren Wirkung positiv beeinflussen kann.

Übrigens: Als ich oben geschrieben habe, auf den ganzen Körper, so ist durchaus der ganze Körper gemeint, also von Kopf bis Fuß. Allerdings sollte man hier Ausnahmen machen: Im Gesichtsbereich sollte man die Temperatur der Steine wesentlich niedriger wählen, außerdem sollte man den Bereich um die Augen auf jeden Fall aussparen. Gleiches gilt für den Genitalbereich und Körperregionen, die gerade akut erkrankt sind. So sollte man also frische offene Wunden nicht mit heißen Steinen bearbeiten, da dies sonst zu Problemen führen kann.

Ansonsten führt man eine Hot Stone Massage am ganzen Körper durch, besonders natürlich am Rücken, dem Nacken, den Beinen, den Füßen, den Armen, den Händen, besonders gerne auch am Bauch und auf Wunsch auch im Brustbereich.

Gerade Frauen lieben es übrigens, wenn diese warmen Steine auf die Füße aufgelegt werden.

Bevor es mit der Massage losgeht, achten Sie auch darauf, dass die Raumtemperatur möglichst bei 22-25° liegt. Ist die Temperatur zu niedrig, kann es vorkommen, dass Ihr Massagegast friert.

Ist die Temperatur zu hoch, kann es zu starkem Schwitzen kommen. Die heißen Steine fühlen sich dann unangenehm für Ihren Gast an.

Sollte es Ihrem Gast zu Beginn dennoch zu kalt sein, decken Sie ihn mit einer Decke ab und legen Sie dann nach und nach, je nachdem welchen Körperbereich Sie gerade bearbeiten, diesen frei.



Hot Stone Massagen

Ach ja, dabei fällt mir noch ein:

Generell sollte sich der zu Massierende möglichst weit ausziehen – bis auf den (Einweg) - Slip wäre schön.

Dies hat zwei Gründe: Zum Einen ist es für den Wellnessmasseur wesentlich einfacher, wenn er mit den Steinen nicht ständig an Kleidung hängen bleibt oder er immer darum fahren muss.

Außerdem sei gesagt, dass jedes Öl auf Kleidung auch Flecken hinterlassen kann.

Es kann also vorkommen, dass die wunderschöne teure Unterwäsche nach einer Massage nicht mehr richtig sauber wird.

Bieten Sie Ihren Gästen deshalb an, dass sie sich gerne auch vollkommen ausziehen können und Sie sie dann natürlich mit Tüchern abdecken.

Oder bieten Sie alternativ Einwegunterwäsche an, die nach der Massage weggeworfen werden.

Kommen Sie aber nicht in die Verlegenheit, dass es für Sie oder für Ihren Gast peinlich wird, weil es um Ausziehen oder Nacktheit geht! Vermitteln Sie Ihrem Gast, dass ein nackter Körper etwas vollkommen Normales ist und dass es vollkommen normal ist, dass eine Massage nichts mit Erotik oder Sexualität zu tun hat!

Strahlen Sie unbedingt eine große Souveränität und Sicherheit aus, denn dies überträgt sich auf ihren Gast! Ist das Vertrauen erst einmal zerstört, wird die Massage schwierig.

Doch zurück zum Thema. Ihr Gast legt sich also auf die Massageliege, und zwar auf den Bauch. Bedecken Sie dann je nach Umgebungstemperatur den Körper mit einem großen Tuch, sodass Ihr Gast nicht frieren muss. Alternativ, so empfehle ich es, nehmen Sie 3 oder 4 normale Handtücher zum Zudecken. Das erleichtert später das Aufdecken der einzelnen Regionen, ohne dass man an einer einzelnen großen Decke herumzuppeln muss. (Wie im Kurs gesehen)



Nachdem Sie eine kleine "Einführungsrunde" um den Körper Ihres Gastes beendet haben, beginnen Sie am Rücken mit der Massage.

Bringen Sie möglichst zügig Massageöl auf den ganzen Rückenbereich auf. Hier geht es wirklich eher um Geschwindigkeit als um Massage. Das bedeutet aber natürlich trotzdem, dass man dem Massagegast ein möglichst angenehmes Gefühl vermitteln sollte. Also bitte nicht grob oder hektisch -> zügig war gemeint!

Nehmen Sie dann zwei mittelgroße erwärmte Steine und beginnen Sie, am Anfang relativ schnell, zum Schluss immer langsamer werdend, den Rücken der Person mit den Steinen abzustreichen. (Wie im Kurs gesehen)

Bitte denken Sie daran, dass Sie "frische" Steine immer relativ schnell auf dem Körper bewegen, bis sie ein bisschen abgekühlt sind.

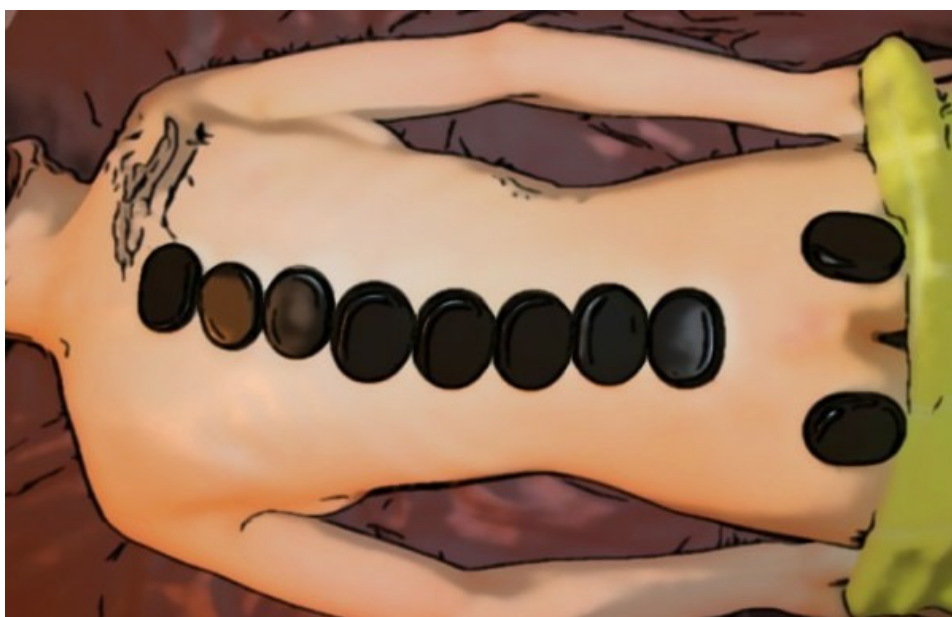
Nehmen Sie also 2 größere Steine und streichen den Rücken längs hoch und runter, bis die Temperatur stark genug gesunken ist, um die 2 Steine dann auf den Po zu legen.

Nehmen Sie dann je 3 mal 2 größere Steine und reiben damit den Rücken ein, um sie schließlich von unten nach oben die Wirbelsäule entlang auf die Wirbelsäule zu legen. Es sollten dann also 6 große Steine auf der Wirbelsäule liegen.

Es folgen dann im gleichen Schema bis zu 4 kleine Steine, die ebenfalls liegen bleiben.

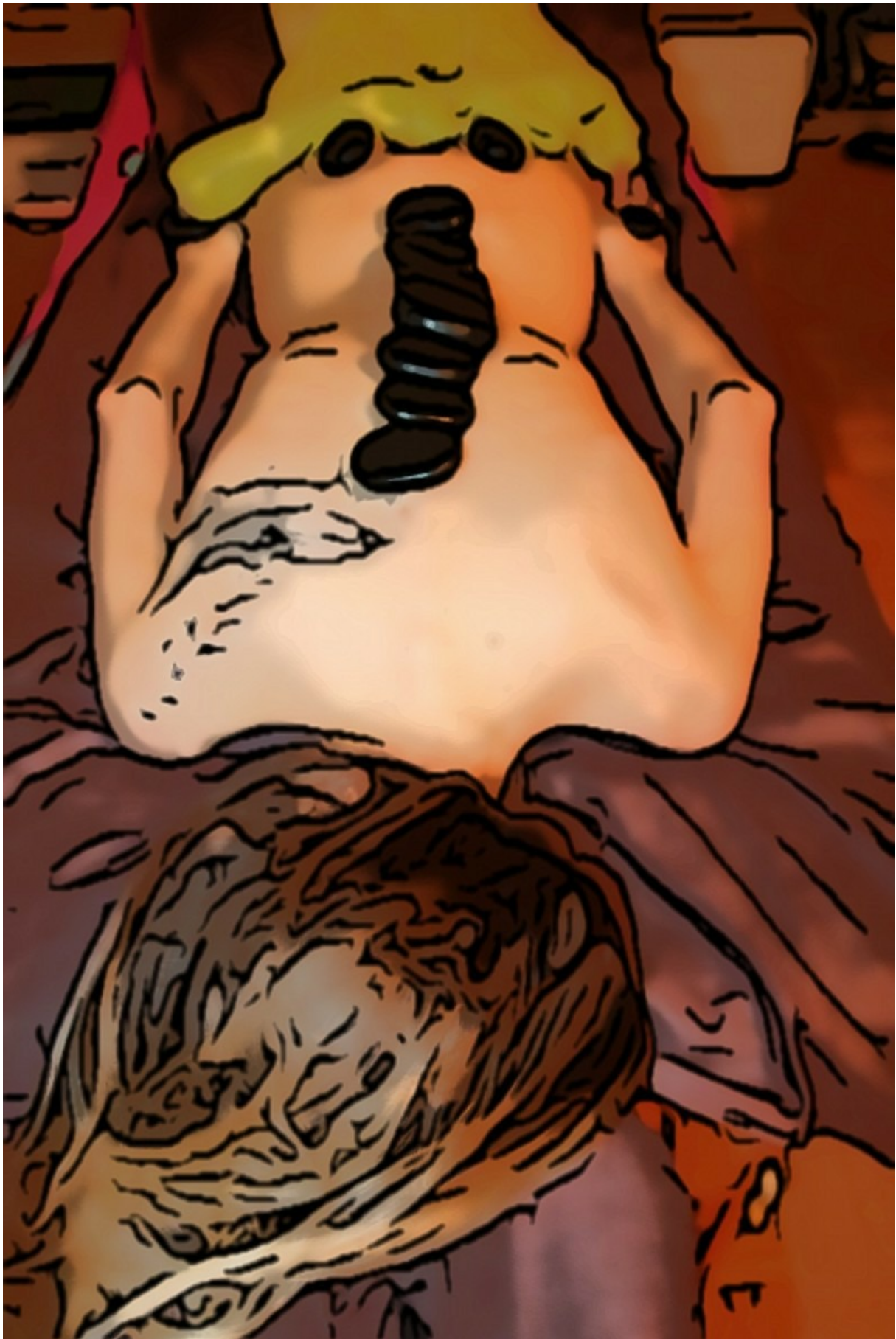
Danach kommen noch 2 kleine Steine unter die Schultern.

Der Gast wird dann wieder zugedeckt. Es geht an den Beinen weiter! Der Rücken kann jetzt erst einmal aufwärmen.



Wenn Sie möchten, können Sie Ihrem Gast auch noch einen kleinen Stein in jede Hand geben, damit er etwas zum Festhalten hat.





Die Beine massieren



Reiki 1

Einführung zu Reiki

Was ist Reiki?

Kurz gesagt: Reiki ist die allumfassende positive Energie, die uns alle umgibt und aus der wir alle sind!

Papst Johannes Paul der 2. sagte im Jahr 1998: „Man sollte nicht glauben, dass das Leben nach dem Tod erst nach dem jüngsten Gericht beginnt. Es herrschen besondere Bedingungen nach dem Tod. Der Tod und das was danach kommt, ist eine Art des Übergangs, in dem sich der Körper auflöst und unser spiritueller Geist alleine weiter existiert. Dieses spirituelle Wesen hat einen eigenen Willen und ein eigenes Bewusstsein.“ Ein sehr weißer Mann war das, so scheint mir.

Dies bedeutet nicht mehr und nicht weniger, als dass wir, nachdem wir gestorben sind, wieder zu dem werden, woraus wir eigentlich sind: eine spirituelle Art von Energie, die auch ohne den Körper weiterlebt.

Die moderne Wissenschaft drückt es vielleicht etwas anders aus: Energie geht nie verloren. Wenn man zum Beispiel ein Stück Holz verbrennt, was ja für uns erst einmal ein Stück Materie ist, dann ist es nach dem Verbrennungsvorgang nicht mehr da bzw. nicht mehr in dieser Form da, sondern als Asche, also dem Rückstand des verbrannten Holzes. Tatsächlich ist das aber nur die halbe Wahrheit, denn aus dem Holz ist durch die Verbrennung sehr viel anderes entstanden, nämlich eine Menge Energie, die wir in Form von Hitze spüren können. Wärme ist Energie - das Holz ist also in seine ursprüngliche Form, die Energie, verwandelt worden.

Sogar der allseits bekannte Physiker Newton hat dies schon erkannt.

Newton sagte, dass alles im Universum, auf unserer Welt und um uns herum den Naturgesetzen unterliegen muss. Man kann alles, was geschieht, genau vorhersagen, genau erklären und messen. Zumindest theoretisch, denn tatsächlich konnte er damals dies noch nicht, weil die technischen Möglichkeiten noch nicht da waren.

Später erweiterte man diese Erkenntnis damit, dass man sagte, dass alles, was um uns herum ist, aus den kleinsten Teilchen besteht, nämlich den Atomen, deren Aufbau und Funktion man glaubte schnell erkannt zu haben. Diese Atome selbst, so dachte man, vereinen alle Funktionen und Energien des Lebens und der Materie in sich. Ach welch wunderbare Welt war es damals, als man glaubte, alle Geheimnisse entschlüsselt zu haben.

Allerdings hielt diese Freude damals nicht allzu lange, denn 1905 fand ein sehr bekannter Wissenschaftler, nämlich Albert Einstein, heraus, dass die Geschichte mit den Atomen zwar relativ richtig sei, dass in speziellen Zuständen dies aber nicht mehr gelte. So fand Einstein zum Beispiel

heraus, dass Masse gleich Energie ist, und dass die Zeit nicht linear ist, sondern je nach Umstand verkürzt oder verlängert sein kann.

Er erkannte, dass das Universum um uns herum nicht dreidimensional ist, so wie es im Alltag wahrnehmen, sondern tatsächlich vierdimensional. Heutzutage hat man übrigens noch ein paar mehr Dimensionen herausgefunden, doch das ist nicht das Thema hier.

Bevor es jetzt also zu tief in die Physik abdriftet, komme ich wieder mehr auf das Thema Reiki zurück, denn Einstein erkannte, dass Materie aus Energie besteht. Genauer gesagt ist Materie verdichtete Energie. Und was ist unser Körper? Materie! Wir sind also nichts anderes als verdichtete Energie, weshalb wir jetzt auch wieder die Kurve zu Reiki kriegen. Unser Körper ist also nichts anderes als das Produkt der allumfassenden Energie, aus der alles besteht!

Man kann jetzt, wo man das weiß, so langsam auch verstehen, wie Reiki funktioniert. Denn Energie kann, im Gegensatz zu Materie, alles sein und alles verursachen. Energie kann funktionieren wie elektrischer Strom, Energie kann auch ein Magnetfeld sein, das ein Stück Metall anzieht. Energie kann aber auch Licht in jeder Farbe sein, Energie kann auch wärmen oder kühlen. Energie kann in Form von einer Berührung ein Glücksgefühl auslösen, und wahrscheinlich gibt es noch 1 Million anderer Dinge, die jeder von uns schon mal erlebt hat, als er mit Energie in Berührung gekommen ist. Eine der schönsten Formen der Energie, die ich in meinem Leben genieße, ist, wenn mir die Sonne auf den Bauch scheint. Das ist für mich eine der schönsten Arten von Energie, die ich immer wieder mit dem breitesten Lächeln im Gesicht wahrnehme. Und sie löst sofort und direkt das Glück in mir aus.

Man kann, für all die, die noch sehr in der materiellen Welt behaftet sind, es vielleicht auch so erklären: die Energie ist wie eine Art Feld, welches Einfluss auf andere Energien oder Materie ausüben kann. Zum Beispiel kann die Flamme eines Feuerzeugs, die man ja durchaus als Energiefeld bezeichnen könnte, ein Stück Holz beeinflussen - nämlich dahin gehend, dass es seine Form verändert, nämlich verbrennt.

Obwohl das jetzt vielleicht sehr einfach und sehr platt dargestellt wird, trifft es den Kern der Geschichte. So kann jemand, der einen negativen Gedanken in die Welt setzt, damit auslösen, dass es vielen Menschen schlecht geht. Gleiches gilt natürlich auch für jemanden, der einen positiven Gedanken in die Welt setzt: er wird eine Menge Freude und Glück verursachen.

Was sich jetzt so ein bisschen wie auf dem Reißbrett anhört, wurde tatsächlich auch schon von Wissenschaftlern erkannt und erforscht. So hat der Physiker Faraday, sie kennen ihn vielleicht vom Faradayschen Käfig, und ein Wissenschaftler namens James Clerk erkannt und bewiesen, dass jedes Stück Materie und jeder Körper eine Art von Kraftfeld bzw. Energiefeld um sich hat, welches andere Materie beeinflussen kann. Dabei handelt es sich im Übrigen nicht um die Gravitation, die ja jedes Stück Materie ausübt. Es ist tatsächlich eine Art Kraftfeld, welches auch bis heute noch nicht genau erklärt werden kann. Dieses Kraftfeld kann zum Beispiel durch Gedanken, Gefühle, Worte, Taten oder Absichten verändert werden. Und je nachdem, wie sich dieses Kraftfeld verändert, hat seine Wirkung auf seine Umwelt.

Nun könnte man sagen: „Ja, was hat ein Baum wohl für ein Kraftfeld und wie will dieses Kraftfeld die Umwelt verändern...“

Mein Tipp: Gehen Sie einmal zu einer alten Eiche und umarmen Sie sie. Dann wissen Sie, was das Kraftfeld dieses alten Baumes für eine Veränderung in ihnen auslöst. Oder besteigen Sie einen für sie hohen Gipfel eines Berges und setzen Sie sich dann auf den höchsten Punkt und spüren in sich hinein. Sie werden sehen, wie dies sie beeindrucken wird.

Oder kennen Sie nicht auch einen Menschen, dessen alleiniges Dasein in Ihnen ein gutes Gefühl auslöst?

Tatsächlich weiß man heute durch medizinische Erkenntnisse bzw. durch die moderne Wissenschaft, dass Gefühle und Gedanken unseren Körper verändern können. Man weiß zum Beispiel, dass viele Krankheiten durch Gedanken ausgelöst werden. So ist es nicht verwunderlich, dass jemand der viel negative Dinge erlebt, irgendwann depressiv wird.

Man weiß sogar, dass negative Gedanken Krebs auslösen können.

Und die ganze Geschichte geht sogar soweit, dass negative Gedanken und Erlebnisse sich in unserer DNA manifestieren und so, wenn wir uns fortpflanzen, sogar auf unsere Kinder weiter vererbt werden.

Man hat zum Beispiel in Tests festgestellt, dass jemand, der viele negative Erlebnisse während eines Krieges erlebt hat, dies an die Kinder weiter vererbt. Die Kinder leiden wesentlich öfter an Depressionen, sie sind oft zurückhaltend, ängstlich, sie sind nicht weltoffen.

Was hier für negative Folgen beschrieben wird, funktioniert aber natürlich auch für positive Folgen. Ein Mensch, der ständig Gutes erfährt und um sich herum hat, wird seltener krank, hat ein wesentlich ausgeglicheneres Gefühlsleben, und auch die Kinder, die er bekommt, werden gesünder, größer, positiver.

Die Gedanken und Geschehnisse verändern also diese Menschen, sei es zum Guten oder zum Schlechten. Und all das, was für einzelne Menschen gilt, gilt für die ganze Welt bzw. das ganze Universum. Es gibt Dinge, die Negatives auslösen, und es gibt Dinge, die Positives auslösen.

Reiki steht eindeutig für das Positive auf dieser Welt!

Oder wenn Sie Star Wars lieben: Reiki ist die gute Seite der Macht!

Sie werden später erfahren, dass Reiki sowohl lokal, also um sie herum, als auch Universal, in Form einer Fernheilung möglich ist.

Wenn Sie diesen Satz einmal in unser normales Weltbild übertragen, so merken Sie vielleicht, dass dies dreidimensional ausgedrückt wurde. Wir haben aber vorher gelesen, dass unser Weltbild eine Dimension unterdrückt, nämlich die Zeit.

Und so ist es auch bei Reiki. Reiki kann auch zeitunabhängig funktionieren.

Ein geübter Mensch kann zum Beispiel die Energie wie eine Art Wecker zu einer bestimmten Zeit wirken lassen. Wenn also zum Beispiel ihr Kind morgen früh um 10:00 Uhr eine wichtige Mathearbeit schreibt, so können Sie sich heute Abend schon hinsetzen und für morgen früh um 10 die Energie „vorprogrammieren“, sodass das Kind während der Prüfung von Ihnen positiv unterstützt wird. Ja, das geht wirklich!

Spätestens nach diesem Satz kommen bei mir immer die ersten Lacher bzw. die ersten ungläubigen Gesichter, die mir mehr oder weniger ihr Bedauern ausdrücken, weil ich offenbar meinen Verstand verloren habe. Doch weit gefehlt!

Wir begeben uns wieder in die Welt der modernen Physik.

Die moderne Physik hat herausgefunden, dass es Teilchen gibt, die miteinander verbunden sind. Diese Verbindung geht allerdings wesentlich tiefer als das, als was man mit Atomen beschreiben könnte. Diese Verbindung findet auf subatomarer Ebene statt und wird Ihnen wahrscheinlich, es sei denn, sie machen Reiki, niemals im Leben auffallen. Zumindest nicht im alltäglichen Leben. Man hat also herausgefunden, dass Teilchen durch eine unbekannte Kraft miteinander verbunden sind. Diese Verbindung geht über jede Entfernung hinweg, und sie ist dadurch sogar schneller als die Lichtgeschwindigkeit, was laut „normaler“ Physik eigentlich unmöglich ist.

Es gibt sogar einen Versuchsaufbau, den sie sich gerne im Internet ansehen können. Es geht um das sogenannte Doppelspalt-Experiment, bei dem bewiesen wurde, dass zwei Lichtteilchen, die miteinander verschränkt sind, immer die gleiche Form haben. Verändert man die Form eines Lichtteilchens, so wird das andere, ohne dass man es auch nur angerührt hat, ebenfalls verändert. Diese Veränderung geschieht sofort und sie geschieht egal, wie weit die Lichtteilchen voneinander entfernt sind. Diese Veränderungsgeschwindigkeit ist also größer als die Lichtgeschwindigkeit. Denn theoretisch könnte das eine Lichtteilchen ja bei uns sein, und das andere in der übernächsten Galaxie, die zwei Millionen Lichtjahre von uns entfernt ist, was bedeuten würde, dass die Veränderung erst in zwei Millionen Jahren stattfindet (wir erinnern uns: nichts ist schneller als die Lichtgeschwindigkeit). Trotzdem würden sich beide Lichtteilchen exakt zum gleichen Zeitpunkt verändern. Dies wurde tatsächlich wissenschaftlich belegt!

Bevor ich jetzt aus ihnen aber einen Physiker mache, gehe ich wieder in mein Metier, nämlich zu Reiki.

Reiki verändert Energie.

In dem Moment, in dem ich Reiki ausübe, arbeite ich mit Energie. Das oben genannte Lichtteilchen ist ebenfalls Energie. Ich sage das nur, um Ihnen den Zusammenhang bildlich darzustellen. Ich kann also jetzt diese Reiki-Energie steuern und beeinflussen, und zwar genauso, wie diese oben erwähnte Energie zwischen den zwei Lichtteilchen, die Raum und Zeit überbrücken kann.

Auch wenn es sich jetzt vielleicht ein bisschen blöd anhört, aber wenn Sie einmal Raumschiff Enterprise angeschaut haben, so wissen Sie, dass, zumindest so die Annahme, alles was schneller als Licht ist, die Zeit überbrücken kann. So lässt sich dann auch erklären, weshalb Reiki über Zeiträume hinweg funktionieren kann bzw. genauer gesagt, weshalb Reiki über die Zeit hinweg funktioniert!

Und um Sie noch etwas weiter mit theoretischer Physik zu quälen, Sie verzeihen mir, kann man all das Ganze noch einmal komplett universal sehen. Tatsächlich ist es so, dass alles im Universum aus Energie besteht und dass jede Energie miteinander verbunden ist.

Dies geschieht seit der Vergangenheit und dies ist auch gültig für die Zukunft. Was ich damit sagen will ist nichts weniger als: jeder Mensch, der Reiki praktiziert, kann sich mit dem ganzen Universum verbinden.

Nun wollen wir aber nicht das ganze Universum verändern, wir begnügen uns erst einmal mit uns selbst bzw. unserer direkten Umgebung. Das genügt für den Anfang. Oder?



Erste Schritte mit Reiki

Ich lernte Reiki, um meinem Hund Waldi, der im Alter von fünfzehn Jahren krank war und sich in einem raschen Niedergang befand, Trost und Heilung zu bieten. Reiki erwies sich als die perfekte Lösung für Waldi. Es zog ihn aus dem freien Fall und gab ihm zusätzliche neun Monate lebendigen, glücklichen Lebens. Ich bin Reiki für immer dankbar, dass es mir die zusätzliche Zeit mit Waldi gegeben hat, und Waldi, dass er mich zur Energieheilung geführt hat, da ich mir nicht vorstellen kann, dass ich Reiki alleine gefunden hätte. Ich hatte keine Ahnung, welche enorme Veränderung Reiki in mein Leben bringen würde.

Meine erste Weihung war natürlich Usui Reiki 1. Die einzige Lehrerin, die ich finden konnte, war eine Stunde entfernt in Stuttgart und es forderte einen Tag, mich der Schulung hinzugeben. Tatsächlich war ich als ausgesprochener Kopfmensch eigentlich der Überzeugung, dass da nichts geschehen würde!

Während dieses Kurses lernte ich die Geschichte von Reiki, wurde in die Reiki-Vorschriften eingeführt und konnte nach meiner Weihung das Reiki an Familie, Freunden, Haustieren und natürlich an mir selbst üben. Alles und jeder, der nicht schnell genug von mir weg kam, bekam Reiki! Basta!

Die Einweihung ist ein einfacher Vorgang, der von einem Reiki-Meister oder –Lehrer ausgeführt wird. Es dauert nur wenige Minuten. Für meine Einweihung wurde mir gesagt: **“Erwarte etwas oder nichts.”**

Tatsächlich ist die Erfahrung für jeden Einzelnen unterschiedlich. Die meisten beschreiben es als Wärme oder als Gefühl des Friedens. Es kribbelt, oder auch nicht.

Die Weihung öffnet und erweitert die Hauptenergiekanäle des Empfängers, sodass universelle Energie oder Qi fließen kann. Dies wird manchmal auch als “Ermächtigung” bezeichnet.

Nach der Weihung durchlaufen wir eine Energieveränderung und können eine Reinigung erfahren, wenn festsitzende Energie den Körper freigibt und ihn verlässt. Dieser Reinigungsprozess ist nicht

immer angenehm, wie ich aus eigener Erfahrung weiß.

Es kann von grippeähnlichen Symptomen begleitet sein, aber sobald es seine Arbeit erledigt hat, sind wir von energetischer Unordnung befreit.

Wenn die Symptome nachlassen, kann die Energie frei fließen und wir beginnen, die neue Kraft zu genießen. Diese Länge und Intensität der Entgiftung variiert individuell, je nachdem, wie viel Reinigung erforderlich ist. Meine eigenen Erfahrungen waren ziemlich umfangreich und dauerten einige Tage. Ich hatte das Gefühl, einen schlimmen Kater mit Körperschmerzen, Kopfschmerzen und Übelkeit zu haben, den ich anfangs nicht mit der Weihung in Verbindung brachte. Außerdem träumte ich von all dem Schlechten der Welt. Später habe ich diesen Prozess verstanden und ihn sogar geschätzt. Es ist dichte Energie und Negativität, die den Körper verlässt.

Erste Schritte mit Reiki

Die körperlichen Vorteile von Reiki sind wunderbar und erstaunlich. Das Gefühl der Energie, die durch unsere Hände fließt, ist ein Wunder! Unsere Verbindung zu dieser mächtigen Energie weckt ein neues Gefühl für unseren wahren Zweck hier auf Erden. Wir können Reiki zur Erde und ihren Menschen schicken, wenn wir sehen, dass es gebraucht wird. Es ist uns eine Freude, dieses wunderbare Heilungsgeschenk zu teilen.

Reiki I gibt uns die Möglichkeit, Energie zu teilen, um uns selbst, unsere Familienmitglieder und Freunde sowie unsere Haustiere zu heilen.

Zu den Vorteilen gehören:

Entlastung von Stress und Angst

Tiefe Entspannung für besseren Schlaf

Schmerzlinderung bei Problemen wie Kopfschmerzen, Gelenk- oder Rückenschmerzen

Verbesserter Fokus und geistige Schärfe

Erhöhte Intuition

Reduzierte Nebenwirkungen durch traditionelle medizinische Behandlung und verkürzte Erholungszeit

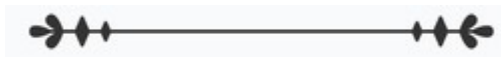
Stellen Sie das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele wieder her

Loslassen negativer Emotionen wie Schmerz und Trauer loszulassen

Die Verbindung zur Reiki-Energie verändert alles. Unsere Wahrnehmung beginnt sich zu verändern, zunächst subtil, aber umso stärker, je mehr wir üben. Die Farben sind heller und lebendiger. Die Natur wird lebendiger, wenn wir uns auf einer tieferen Ebene mit ihr verbinden. Wir beginnen ein Bewusstsein in Pflanzen, Bäumen und auf der Erde unter unseren Füßen zu spüren. Unsere Intuition erweitert sich und ermöglicht uns eine umfassendere Beziehung zur Welt und zu den Menschen, mit denen wir jeden Tag interagieren. Zunehmend stellen wir fest, dass wir den Wunsch haben, mehr über die natürliche Welt und die Geisterwelt zu erfahren, wenn unser Bewusstsein wächst. Wir werden „erweckt“, während wir vorher in unserem Denken und in unserer Vision eingeschränkt waren. Manchmal beschreibe ich es so, als hätte man eine neue Brille auf, durch die man mehr sieht.

Mit der Zeit reift diese Verbindung mit der natürlichen Welt und wir verstehen, dass alle Kreaturen Lebewesen sind und wir verbinden uns mit ihnen auf einer viel tieferen Ebene. Wir werden Teil der Natur, anstatt nur ein Beobachter der Natur zu sein. Wir lernen, in Harmonie mit allen Wesen zu leben. Wir lernen den Weg der Liebe und des Lichts.

Alles beginnt mit einer einfachen Weihung. Wie wäre die Welt, wenn mehr von uns auf Energie eingestellt wären? Sicherlich würde es weniger Streit, Angst und Zwietracht auf der Welt geben. Während wir nicht erwarten können, dass jeder offen für Energie ist, erhöht jede Abstimmung, jede Meditation, jede Heilung die Schwingung und das Bewusstsein des Planeten zum Wohle der Allgemeinheit.



Wie wir uns auf dem Weg zum Reiki selbst im Weg stehen – Oder: was sind die dümmdsten Gründe, Reiki nicht zu lernen?

Es ist ja oft so: man findet schnell Gründe dafür, etwas nicht tun zu wollen, als etwas endlich anzupacken. In der Werbung spricht man da vom inneren Schweinehund, ich nenne es eher einen Mangel an Einstiegsenergie.

Und auch beim Reiki ist das so. Vielleicht willst Du ja Reiki lernen, aber immer wieder kommen Dir Ideen in den Kopf, warum Du das eigentlich nicht machen solltest.

Die anderen Leute

Wie immer, wenn man etwas NEUES lernen will, werden andere Dir davon abraten wollen.

Das ist ja nichts Neues, leider gibt es immer Stimmen, die Dir von etwas abraten, und das immer, wenn Du eigentlich Zuspruch brauchst. Sie fallen Dir also in den Rücken, anstatt Dich zu unterstützen. Und ja, viele von uns lassen sich davon entmutigen – leider. Doch mal unter uns: pfeif drauf!

Doch es gibt noch weitere Hindernisse.

Ich glaube nicht, dass es funktioniert, das ist doch wieder so ein neumodischer Quatsch!

Also ich hab diesen Spruch natürlich schon oft gehört. Die Begründung ist also die, dass Reiki genau bei demjenigen Menschen nicht hilft, weil er nicht glaubt, dass es funktionieren kann. Tatsächlich ist es aber so, dass Reiki auch funktioniert, wenn man nicht daran glaubt. Wichtig ist, dass man sich davon nicht entmutigen lassen soll, sondern ruhig einfach weitermacht. Wenn derjenige erst bemerkt, dass Reiki doch wirkt, dann wird er schnell seine Meinung ändern.

Eine andere Variante, weshalb man nicht Reiki lernen mag obwohl man es eigentlich mag, ist die Variante: ich kann das nicht!

Derjenige redet sich also von vornherein ein, dass er nicht in der Lage ist, Reiki durchzuführen und es deswegen auch gar nicht ausprobiert. Als nächster Satz kommt dann manchmal ein: es kann ja sein das es geht, aber bei mir geht's eben nicht, weil ich es nicht kann.

Leider ist diese Selbstbeeinflussung dann auch so ausgelegt, dass, wenn man es wirklich versucht, derjenige wirklich scheitert. Leider haben heutzutage immer noch viele Menschen im Kopf, dass man ein besonderer Mensch sein muss, um Besonderes zu können. Gerade bei den esoterischen Dingen herrscht immer noch der Glaube, dass man Mönch sein muss oder Heiler oder Sonstiges. Doch das stimmt nicht: Reiki kann jeder. Und das auch, ohne dass man jahrelang trainiert haben muss.

Die nächste Variante ist, dass die Menschen den 1. Schritt nicht finden, den sie tun müssen.

Sie wissen nicht, wie sie den Fuß in die Türe bekommen und geben schnell auf. Leider sind sie dann auch nicht gewillt, sich schlaue Ratschläge zu lesen oder jemanden zu fragen, der sich damit auskennt. Es gibt kein genaues System, keine genaue Reihenfolge und jeder sagt was anderes. Und weil ich überall etwas anderes lese, deswegen bin ich verwirrt und lass es lieber gleich sein.

Fragen Sie doch einfach jemanden, zum Beispiel mich, der ihnen ihre Fragen beantworten kann. So bekommt man kleine Anleitungen und Einführungen in Reiki, die wirklich jeder zu Hause durchführen kann. Und wenn man dann die ersten positiven Erfahrungen gemacht hat, bemerkt man auch, dass man es tatsächlich wirklich selber kann.

Ein weiteres Hindernis zum Beginnen von Reiki ist, dass man niemanden hat, mit dem man sich austauschen kann.

Obwohl man viele Leute kennt und Freunde hat, kennt man niemanden, der Reiki praktiziert.

Es gibt niemanden, dem man fragen kann und mit dem man sich austauschen kann, was man so erlebt und wie man was macht.

Auch dazu sei gesagt, dass es überall Menschen gibt, die man fragen kann, zum Beispiel mich.

Ein beliebtes Hindernis, weshalb man Reiki nicht lernt, ist, dass man weder Zeit noch Geld dazu hat.

Doch das sind natürlich nur scheinbare Gründe. Denn mal unter uns: die Zeit dafür hat eigentlich jeder. Man guckt sich einen Film weniger im Fernsehen an, und schon hat man genug Zeit, um Reiki zu üben. Und für was gibt man nicht alles Geld aus, was man eigentlich gar nicht braucht. Wenn man dieses Geld stattdessen in Reiki investiert, hat man sicherlich mehr davon.

Man muss Reiki ja nicht lernen!

Das denken viele Menschen, die Reiki zwar lernen wollen, aber doch nicht lernen wollen, weil sie zu bequem sind. Natürlich muss man Reiki nicht lernen. Aber wenn man es eigentlich lernen möchte, so sollte man es auch tun! Denn wenn man Reiki kann, wird man merken, dass eine große Bereicherung für das Leben ist. Was noch hinzukommt ist, dass Reiki wirklich einfach zu erlernen ist. Es reicht ein Eintages- bzw. Zweitageskurs aus, um den 1. Grad von Reiki zu erreichen. Damit kann man sich selbst und sogar schon anderen die Reiki Energie zukommen lassen.

Übrigens finde ich es immer interessant, wie viel Menschen Zeit in Fitnessstudios investieren, um gesund zu bleiben. Genauso wichtig ist es, so ist meine Meinung, dass man etwas für seine Psyche, Seele und Entspannung macht.

Mit Reiki ist das relativ einfach und schnell getan. Und wenn man sich dann die Ergebnisse ansieht, wie entspannt die Menschen sind, wie selbstbewusst, wie glücklich und wie wohl sie sich fühlen, so ist es auf jeden Fall einen Versuch wert.

Und schließlich das schlimmste Hindernis, was die Leute davon abhält, Reiki zu lernen ist: ich hab da was gelesen, Reiki soll ja gefährlich sein!

Ja was man so alles lesen kann. Wenn man bei Google ein gibt, welche Gefahren es durch Reiki gibt, so findet man hunderte Seiten. Da wird davon geredet, dass Reiki manipulativ ist. Da wird davon geschrieben, dass man sich selbst ausgelaugt, wenn man Energie weitergibt usw. es geht sogar soweit, dass man behauptet, dass Reiki mit dem Teufel in Verbindung stünde.

Doch mal unter uns: genau solche Dinge liest man über nahezu jedes Thema, über das man recherchieren kann. Früher sagte man, dass Autos Teufelszeug seien. Danach sagte man das Computer die Welt beherrschen werden. Zwischendurch sagte man, dass Frauen kein Wahlrecht hätten, weil sie es nicht sinnvoll ausüben könnten.

Sie verstehen was ich meine: man findet zu allen Themen etwas Negatives, wenn man nur lange genug sucht.

Ich habe es ja schon auf einer anderen Seite hier beschrieben, aber trotzdem noch mal: Reiki ist die Lebensenergie. Glauben Sie wirklich, dass die Lebensenergie etwas Schlechtes sein kann?

Übrigens: Natürlich ist es richtig, wenn man Zweifel an etwas Neuem hat. Natürlich würde auch ich nicht einfach für etwas viel Geld ausgeben und viel Zeit investieren, wenn sich dann herausstellt, dass alles umsonst war.

Und natürlich sollst du dir selbst einen Kopf machen und Klarheit verschaffen, was Reiki angeht! Du sollst mir nicht einfach alles glauben und alles nachplappern, denn so wird das nichts. Du musst, wenn du Reiki ausführen willst, schon auch dahinter stehen.

Wie du vielleicht gelesen hast, biete ich auch kostenlose kurze Behandlungen an, damit du siehst, was dabei geschieht und was du dabei spürst und wie's dir danach geht. Oder du versuchst einfach, dir einige meiner online-Behandlungen als Video anzusehen, denn all diese Videos sind von mir so erstellt worden, dass sie die Reiki Energie in sich tragen. Wenn du sie ansiehst, dann wirkt Reiki in dir!

Reiki ausprobieren

Nachdem du das jetzt alles gelesen hast, denkst du möglicherweise: ja, Das kenne ich! Nämlich von mir selbst!

Warum versuchst du nicht, einfach die Sache einmal auszuprobieren?



Reiki – Wie alles entstand

Entwicklung und Entstehung des Reiki

Es existieren äußerst verschiedene Erzählungen um die Entstehung des Reiki.

Dies hier scheint jedoch die richtige Variante zu sein, jedenfalls wird sie am meisten so wiedergegeben.

Gründer des Reiki war Dr. Mikao Usui. Er wurde am 15.08.1865 in Taniai in Japan in einer wohlhabenden Samurai-Familie geboren. Er war ein Mönch als auch Lehrer.



Reiki 2



Reiki 2

Mit den Symbolen des zweiten Grades stehen uns unzählige Möglichkeiten der Anwendung und Vertiefung zur Verfügung!

Allgemein können die Symbole mit der Hand oder mental visualisiert bzw. gezeichnet werden. Sie können nach Bedarf am Körper, in den einzelnen Reiki-Positionen, in der Aura, bezogen auf Themen oder Situationen oder mittels der eigenen Handflächen **über Raum und Zeit** angewandt werden.

Abschließend wird das Symbol durch das Mantra, welches dreimal laut oder in Gedanken gesprochen wird, aktiviert. Die Symbole sollten bewusst und rein (z.B. aus der Quelle) verwandt werden.

Choku Rei - Reiki Grad 1

Bedeutung: „Schnell wie der Blitz manifestiert sich die universelle Energie" oder „die universelle Energie im Hier und Jetzt!"

Aspekte des ersten Reiki-Symbols: ist ein Kraftsymbol, ein Aktivator, ein Energieverstärker, bewirkt eine beschleunigte Heilung, Klärung des Geistes

Aufgabe

Das Choku Rei ist das wichtigste Symbol des Reiki-Systems. Es verstärkt die positiven Energien und schwächt die nicht positive Energien. Daher kann es optimal zum täglichen persönlichen Schutz angewandt werden, etwa als eine Art Schutzschirm beim der persönlichen Reiki-Übung. Es eignet sich außerdem zur Reinigung, um Nahrungsmittel aufzuladen oder zur Neutralisation von unerwünschten Energien (Stichwort Schutzhülle oder Schutzschirm).

Die eigene Transformation wird deutlich beschleunigt.

Was bedeutet das? Du kannst durch die Weihung in den 1. Reiki-Grad mehr Energie geben. Du kannst sie gezielter geben. Und Dein Ich wird sich weiter verwandeln in jemanden, der mit sich und der Energie in Einklang ist.

Doch Vorsicht: Ähnlich wie in der Naturheilkunde sind auch hier „Erstreaktionen“ möglich, in Bereichen, in denen latent bereits physische oder psychische Blockaden bestehen.

Durch die Einstimmung in den 2. Grad verstärkt sich die 1. Grad-Behandlung erheblich. Die Energiefrequenz, die durch das Choku Rei erreicht wird, wenn jemand rechtmäßig geweiht ist, ist die höchste spirituelle Kraft, die wir ausstrahlen können!

Zeichne oder visualisiere daher in vollem Bewusstsein und Dankbarkeit das Choku Rei. Das Symbol wird mit den Monaten immer kräftiger werden, je mehr Du Deinen Kanal reinigst, weitest und klärst!

Hinweise zur Form und Namen

Waagrechte Linie: Die Verbindung zur kosmischen Quelle

Cho = Krummschwert, das eine geschwungene Linie zieht

senkrechte Linie: Das Licht herunterbringen auf die physische Ebene.

Ku = Eindringen, um ein Ganzes zu schaffen, wo Nichts ist.

Spirale: Der Begriff Spirale, spirara und spiritus haben den gleichen Wortstamm. Spirare = hauchen, atmen, spiritus = Geist. Die Spirale entspricht dem spiralförmigen Fluß der Lichtenergie.

Rei = Transzendentaler Geist, mysteriöse Kraft

(gesprochen: Schoku- Rei)

Anwendungsbereiche

1. Chakren-Ausgleich

Zeichne oder visualisiere das Choku Rei vom Kronenchakra bis hinunter zum Wurzelchakra.

Bei der Spirale darauf achten, daß bei den Drehungen jedes Chakra visualisiert wird

Anschließend beide Hände über den Körper halten oder auflegen und die Energie fließen lassen. Es wird somit ein großes und ausgleichendes Energiefeld über den Chakren aufgebaut.

Abschließend, wie bei Reiki Grad I, alle Positionen durchgehen (oder intuitiv führen lassen) mit individueller Verstärkung durch die Symbole.

Natürlich kannst Du auch wie in Reiki Grad 1 effektiv die Komplementär-Chakren paarweise unter Verwendung des Choku Rei ausgleichen und stärken.

2. Energien in Räumen transformieren bzw. reinigen

(siehe persönlicher Schutz)

3. Gegenstände (Auto), Nahrungsmittel (Kühlschrank), Wasser, Medikamente, Alles des täglichen Lebens und auch Situationen oder Projekte und Ziele können je nach Wunsch programmiert werden

4. Bei Reisen, Veranstaltungen, wichtigen Terminen erhöht das Choku Rei die Schwingung und damit auch den Schutz

5. Pflanzen können sehr gut mit Choku Rei gestärkt werden, Samen und Jungpflanzen gedeihen wesentlich schneller mit diesem Symbol und natürlich die Tiere nicht vergessen!

Die einzigen Beschränkungen bestehen nun nur noch in Deinem Kopfl!!

„Alle Lebensformen sind lediglich Energiesysteme, die Signale und Schwingungen aussenden. Ändere deine Schwingung, dann ändert sich dein Leben. So einfach ist das.“

Sei Heki - Ein Symbol des Reiki 2

„Verborgenes ins Gleichgewicht bringen" oder „Das Göttliche und der Mensch kommen zusammen" oder „Dies ist der Schlüssel zum Universum"

Das Mentalsymbol (gesprochen Se Heki): Universeller Schützer, Wächter, emotionale und mentale Heilung, Verbindung um Unbewussten, Mentaleingabe und Heilung

Übersetzung: Sei = Embryonalzustand, im Verborgenen liegend, Heki = aus dem Gleichgewicht Geratenes ausbalancieren

Funktion

Schutz vor negativer Energie jeder Art - das Sei Heki steht für Vollkommenheit und Harmonie. Es kann je nach Anwendung durch das 1. Symbol verstärkt/fixiert werden. Es erleichtert außerdem den Kontakt zum Unterbewusstsein sowohl bei sich selbst als auch bei anderen Personen.

Um Blockaden zu lösen, muss (meistens) die emotionale Energie nicht noch einmal durchlebt werden, Blockaden können oft wie mit einem „Zoom-Effekt" gelöst werden. Es ist auch eine Transformation gespeicherter traumatischer Energien im Zellgedächtnis (Nano-Ebene) möglich. Gute Erfolge werden im Schlaf (Traumprogrammierung), in der Narkose oder auch bei Koma-Patienten erzielt. Eine Kombination mit der Energie z.B. der Erzengel (Engel-Reiki) führt oft zu wundervollen Erfolgen!

Für die Mentalbehandlungen sind v.a. die Kopfpositionen (Medulla oblongata) wirksam, bei dem die harmonisierende Schwingung direkt in die emotionale und mentale Ebene gelenkt werden kann.

1.2.2.) Mentalbehandlung

Da es beim zweiten Reiki-Grad vor allem um die Harmonisierung der mentalen und emotionalen Ebenen geht, also die Heilung des inneren Kindes und der Schattenelemente, gewinnt die Mentalbehandlung (Karmabereinigung) nun zunehmend an Bedeutung.

Gehe folgendermaßen vor:

- > zeichne das 2. Symbol und das Mantra direkt ins Kronenchakra (auf die Ferne benötigst du alle 3 Symbole)
- > verstärke dies durch das 1. Symbol
- > verbinde Dich mit der betreffenden Person
- > sage nun die positiv formulierten und gut durchdachten Affirmationen, lege die rechte Hand z.B. aufs Kronenchakra und lasse nun die Energie ca. 15 min. fließen, dadurch können Einstellungen und Verhaltensweisen (Nägel kauen, Rauchen) im Unterbewusstsein verändert werden

Unbewusste Mechanismen können außerdem z.B. mit Aufstellungen, kinesiologischen Abfragen, energetischen Test (wie bei einem „Lügendetektor“), mit dem Pendel oder Rute oder über Fragebögen bewusst gemacht werden.

Hon Sha Ze Sho Nen

„Das Licht in mir erkennt das Licht in Dir.“

Übersetzung: Hon = der Ursprung, Beginn

Sha = Leuchten

Ze = auf den richtigen Kurs voran gehen

Sho = das Ziel

Nen = die Stille, Ruhe im Sein

Anwendungen: Fern-Reiki, Fernmentalbehandlungen, Karmabereinigung, Lösung innerer Konflikte und Themen, gleichzeitige Behandlung mehrerer Personen, Klären von zukünftigen oder vergangenen Situationen, Loslassen, effektive und schnelle Erdung, Blockierung von Strahlen oder Energien, Schutz, Energetisieren über Zeit und Raum etc.

Funktion

Hierdurch kann Kontakt zu jeder beliebigen Person (es können auch mehrere Personen gleichzeitig sein) oder zu jeder Energie (Situation) in jeder beliebigen Zeit und an jedem Ort hergestellt werden. Es dient also der Überwindung von Zeit und Raum in jeglicher Hinsicht! Natürlich solltest Du vor jeder Anwendung um Erlaubnis fragen. Besonders wichtig ist nun Dein eigener Schutz, da durch die Öffnung Deines Kanals auch fremde, unerwünschte Energien wirken können. Kontrolliere Dich regelmäßig, so dass keine fremden Energieanteile oder „Wesen“ an Dir anhaften. Eventuell ist das Erlernen von Reinigungstechniken sinnvoll und notwendig.

Mit diesem Kontaktsymbol kannst Du bei einer Behandlung den Schritt vom direkten Körperkontakt weg und hinein in die geistige Welt vollziehen. Die Umstellung kann zu Beginn schwierig sein, sei geduldig und übe immer wieder, bis Du das gleiche Körpergefühl wiedergefunden hast. Da Deine Energie nun wesentlich höher schwingt, musst Du Dich eventuell ganz neu einfühlen. Die Behandlung an sich kann zu Beginn gleich ablaufen wie beim ersten Grad, Du behandelst also die einzelnen Körperpositionen. Durch Kombination mit anderen Symbolen kannst Du aber zusätzlich Kontakt zu allen energetischen Blockaden (auch seelische Traumatas) aufnehmen und harmonisieren.

Das Symbol hat eine allgemeine Bedeutung von: „Keine Vergangenheit, keine Gegenwart, keine Zukunft“.

Das Entfernungssymbol kann, wie der Name schon sagt, verwendet werden, um Energien über eine Entfernung zu senden. Zeit und Entfernung ist kein Problem bei der Verwendung dieses Reiki-Symbols. Viele Praktizierende betrachten Hon Sha Ze Sho Nen als das nützlichste und kraftvollste Symbol.

Mit diesem Symbol wird die Fernheilung ermöglicht! Konzentrieren Sie Ihre Bemühungen nicht auf die Heilung eines bestimmten Problems wie Kopfschmerzen. Senden Sie die Reiki-Energien ohne Einschränkung, denn sie werden dorthin gehen, wo sie am besten gebraucht werden. Bei der Fernheilung wirken die Energien auf den subtilen Körper des Empfängers, die Chakren und die Aura, und nicht so sehr auf der physischen Ebene (d.h. es kann einige Zeit dauern, bis die Energien in den Körper einsickern und z.B. Schmerzen lindern).

Die Person, der Sie Reiki schicken, wird wahrscheinlich spüren, wie es geschieht. Wenn er/sie einen offenen Geist hat, kann er/sie normalerweise sagen, was Sie getan haben und wann Sie es getan haben.

Fernheilung dauert nicht annähernd so lange wie eine praktische Behandlung. Sie brauchen eigentlich nur ein paar Minuten, um Fernheilung zu senden. Sie können sogar eine Reiki-Fernheilung so einrichten, dass sie das Senden von Energien an eine Person automatisch wiederholt. Wenn Sie das tun wollen, empfehle ich Ihnen, die Wiederholung zeitlich zu begrenzen (da sie sonst ewig dauern könnte) und die Fernheilung auch jeden zweiten Tag zu erneuern und zu ermächtigen. Denken Sie daran, dass es Ihre Absicht ist, die das Geschehen lenkt!

Einige Anwendungen:

Reiki-Heilung zu Menschen in die Ferne schicken.

„Beamten“ Sie Reiki zu Menschen quer durch den Raum.

Schicken Sie Reiki-Energien in die Zukunft, um bei einer bestimmten Aufgabe zu helfen oder als Unterstützung da zu sein.

Schicken Sie Reiki in die Vergangenheit, um Traumata zu heben, zu verstehen und zu lösen.

Weitere Informationen:

Zu beschreiben, wie **ICH** Fernheilung mache, ist nicht wirklich relevant. Wenn Sie 10 Reiki-Meister in einen Raum stellen würden, würden sie wahrscheinlich alle Fernheilung auf eine andere Art und Weise durchführen.

Heilung in Abwesenheit ist im Grunde genommen ein Prozess der Visualisierung, d.h. man stellt sich die Person, der man Heilung senden möchte, vor oder „sieht“ sie. Sie können ein Foto verwenden, wenn Sie eines haben, wenn nicht, machen Sie sich keine Sorgen, schicken Sie es einfach. Manchmal sende ich an Leute, die ich nicht wirklich kenne (wie einen Namen, den ich in einer E-Mail erhalten habe), ich habe nur ihren Namen und ihre Stadt. Kein Problem, es ist die Absicht, Reiki an diese unbekannte Person zu schicken, die dafür sorgt, dass es funktioniert. Mein Rat ist, alle Ihre Zweifel loszulassen, eine klare Absicht zu formulieren, die Reiki-Symbole zu benutzen und die Energien zu senden!

Reiki-Symbole sind im Grunde genommen heilige Heilsymbole, die dazu beitragen, den Fluss der universellen Lebensenergie zu verbessern. Die Hauptsymbole des traditionellen Reiki sind das Cho Ku Rei oder das Kraftsymbol, Sei He Ki oder das mentale und emotionale Symbol und Hon Sha Ze Sho Nen oder das Distanzheilungssymbol.

Diese Symbole werden einem Reiki-Schüler während der Reiki-Einstimmung gegeben. Wenn ein Reiki-Praktizierender eines dieser Symbole denkt, zeichnet oder visualisiert, verbindet er sich sofort mit den Energien, die es symbolisiert.

Bedeutung von Hon Sha Ze Sho Nen oder dem Reiki Distance Healing Symbol

Entfernung ist kein Hindernis für Reiki, und dieses Symbol, das bedeutet, „keine Gegenwart, Vergangenheit oder Zukunft zu haben“, wird im Wesentlichen zur Heilung in Abwesenheit und zum Senden von Reiki-Energie über Zeit und Raum verwendet. Richtig gelesen: über Zeit und Raum!

Beispielanwendungen von Hon Sha Ze Sho Nen

Heilen Sie die Vergangenheit

Das Senden von Reiki in die Vergangenheit hilft, „alte Wunden“ zu heilen, die Sie in der Gegenwart belasten. Es wird die Ereignisse nicht ändern, da vergangene Dinge nicht geändert werden können. Aber das Senden von Reiki in die Vergangenheit hilft dabei, die Erfahrung als Teil des Lernprozesses neu zu gestalten, und es hilft, den Schmerz zu heilen und mit Ihrem Leben fortzufahren.

Verbessern Sie zukünftige Bedingungen

Die Verwendung des Distanzheilungssymbols für die Zukunft hilft dabei, die Reiki-Energie wie eine Batterie zu speichern, auf die zu einem Zeitpunkt zugegriffen werden kann, zu dem Sie sie benötigen. Wenn Sie Reiki rechtzeitig zu Arztterminen, Interviews, Untersuchungen, Workshops oder Reisen senden, können Sie sich auf die unvorhergesehenen Umstände der Zukunft einstellen und offen und optimistisch denken.

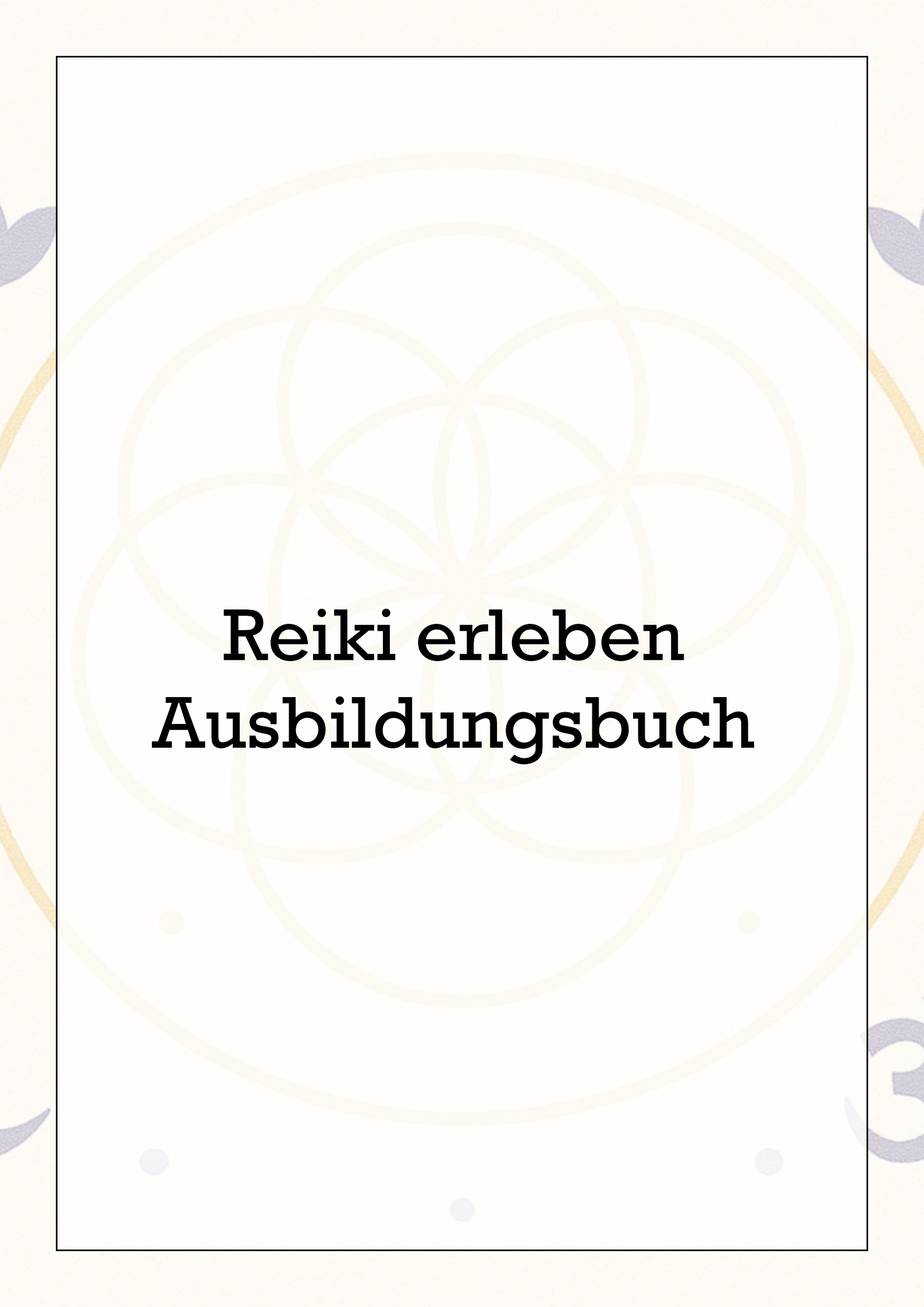
Über Zeit und Raum heilen

Das Reiki-Symbol für Fernheilung dient hauptsächlich dazu, Heilungsenergie durch einen Raum, eine Stadt, in verschiedene Teile Ihres Landes oder irgendwo auf der Welt zu senden. Es wird manchmal auch als Symbol für „Fernheilung“ bezeichnet.

Verwendung des Reiki-Distanzheilungssymbols

Das Reiki-Distanzheilungssymbol wird von den meisten Reiki-Praktizierenden als eines der mächtigsten und hilfreichsten Symbole angesehen. Wenn Sie dieses Symbol verwenden, ist es jedoch wichtig zu verstehen, dass die bei der Fernheilung verwendeten Energien effektiver auf den feinstofflichen Körper eines Individuums wie die Aura oder die Chakren wirken, als direkt auf den physischen Körper eines Individuums.

Energien, die für die Fernheilung verwendet werden, benötigen Zeit, um am physischen Körper zu arbeiten und physische Schmerzen zu heilen. Die empfohlene Praxis besteht darin, Reiki an eine Person als Ganzes zu senden, damit die Energie direkt zu dem Teil des Körpers gelangen kann, an dem sie am meisten benötigt wird.



Reiki erleben Ausbildungsbuch



霊

Reiki 1 Selbsterfahrungskurs
nach Peter Baumann



気

Warum man Reiki-Rituale durchführt:

Reiki-Rituale dienen dem Ziel, Körper, Geist und Seele miteinander zu verbinden, energetische Blockaden zu lösen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Diese Rituale helfen dabei, die Verbindung zu sich selbst zu stärken, Klarheit und Ruhe zu gewinnen und spirituelles Wachstum zu fördern. Die rituellen Elemente schaffen eine bewusste Atmosphäre, die Menschen unterstützt, sich tief einzulassen, den Alltag loszulassen und die innere Wahrnehmung zu stärken.

Hier an dieser Stelle werden sie aber auch deshalb durchgeführt, damit Du erlernst, wie es sich anfühlt, mit der Reiki-Energie zu arbeiten. Und um zu erlernen, was Du spürst, wie Du es spürst oder ob Du überhaupt etwas spürst.



Wozu dienen Reiki-Rituale generell?

1. Verbindung zu inneren Ressourcen (Krafttieren und inneren Lehrern):

Reiki-Reisen zu Krafttieren oder inneren Lehrern ermöglichen es, intuitiv Zugang zu inneren Weisheitsquellen zu erhalten. Ein Krafttier symbolisiert bestimmte Stärken, Qualitäten und Eigenschaften, die im Leben aktuell benötigt werden, etwa Mut, Klarheit, Geduld oder Führung. Innere Lehrer sind symbolische Manifestationen der eigenen Intuition und inneren Weisheit. Durch diese Reisen lernt man, Botschaften und Impulse aus dem Inneren wahrzunehmen und sinnvoll ins Leben zu integrieren.

Wirkung:

- Steigerung der intuitiven Wahrnehmung
- Erkennen und Nutzen persönlicher Stärken
- Hilfreiche Impulse zur Bewältigung persönlicher Themen oder Herausforderungen
- Aufbau von Selbstvertrauen und innerer Klarheit

2. Symbolarbeit:

Symbole haben im Reiki eine besondere Bedeutung. Reiki-Symbole tragen eine spezifische energetische Schwingung, die gezielt eingesetzt wird, um Heilung, Schutz, Harmonie oder Transformation hervorzurufen. Jedes Symbol repräsentiert bestimmte universelle Qualitäten oder Kräfte und ermöglicht gezielte energetische Unterstützung während der Behandlung oder Meditation.

Wirkung:

- Energetische Reinigung und Harmonisierung
- Verstärkung und gezielte Lenkung der Heilenergien
- Tiefe Entspannung und Lösung emotionaler Blockaden
- Stärkung der spirituellen Verbindung und des Bewusstseins



3. Chakraarbeit:

Die Arbeit mit Chakren (den Energiezentren des Körpers) dient dazu, den Energiefluss auszugleichen und energetische Blockaden auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene zu lösen. Jedes Chakra ist für bestimmte Lebensbereiche, Organe und emotionale Themen zuständig. Ein ausgeglichener Energiefluss unterstützt physische und psychische Gesundheit, emotionale Stabilität und persönliche Weiterentwicklung.

Wirkung:

- Verbesserung der körperlichen Gesundheit und Vitalität
- Emotionales Gleichgewicht und Stressabbau
- Bewusstwerdung und Transformation tief liegender emotionaler und energetischer Blockaden
- Förderung eines ganzheitlichen Wohlbefindens und inneren Friedens

Wie wirken diese Reiki-Rituale?

Energetische Ebene:

Reiki-Rituale wirken durch das Fließen universeller Lebensenergie („Ki“), die während der Behandlung bewusst aktiviert und kanalisiert wird. Durch gezielte Symbole, Meditationen oder Reisen wird der Energiefluss unterstützt und harmonisiert, was zu tiefer Entspannung, Balance und Heilung auf energetischer Ebene führt.

Emotionale Ebene:

Auf emotionaler Ebene bieten die Rituale Raum, um unterdrückte Gefühle, alte Verletzungen oder Stress bewusst wahrzunehmen und loszulassen. Dadurch entsteht emotionaler Raum für positive Gefühle wie Dankbarkeit, Vertrauen und inneren Frieden.

Mentale Ebene:

Die Klarheit und Ruhe, die durch diese Rituale entstehen, ermöglichen es, Gedanken und Überzeugungen bewusst wahrzunehmen, sie zu hinterfragen und konstruktiv zu verändern. Dadurch werden neue Perspektiven und Lösungsansätze sichtbar.

Spirituelle Ebene:

Die Rituale verbinden mit tiefer liegenden spirituellen Dimensionen, schaffen Zugang zur eigenen Intuition und stärken das Bewusstsein für die Verbundenheit mit allem Leben. Dadurch erleben Menschen eine tiefe, innere Sinnhaftigkeit und Orientierung.

Zusammenfassung der Wirkungen:

- **Innerer Frieden und Klarheit**
- **Stressreduktion und tiefe Entspannung**
- **Unterstützung der körperlichen und emotionalen Heilung**
- **Stärkung von Intuition und spiritueller Verbindung**
- **Bewusstseinsentwicklung und persönliche Transformation**

Durch regelmäßige Durchführung solcher Reiki-Rituale und Übungen lassen sich nachhaltig positive Veränderungen auf allen Ebenen des Lebens erzielen, sodass ein erfüllteres, gesünderes und authentischeres Leben möglich wird.

Und zum Anfang seines Weges kannst Du natürlich erst einmal üben, wie Du Reiki ausführen kannst und erlernen, ein Gespür dafür zu bekommen.

Viel Spaß beim Üben wünsche ich Dir mit den folgenden Übungen, die Du natürlich nicht alle machen musst, aber machen kannst.

Peter Baumann

Reiki-Meister und Reikilehrer

大
元
明

Praktische Übungen für Reiki Grad 1

Die folgenden Übungen bieten eine umfangreiche Sammlung von Praxisbeispielen für die Reiki-Ausbildung **1. Grad (Shoden)**.

Sie decken vielfältige Themen ab – von der Selbstbehandlung über Partner- und Gruppenübungen bis hin zu Chakrenarbeit, Erdung, Schutz, Atemtechnik, Achtsamkeit, Intuition und Ritualen. Alle Übungen sind für Anfänger geeignet. Jede Übung enthält eine klare Struktur mit Angaben zur **Dauer**, einem Schritt-für-Schritt-**Ablauf** und **Hinweisen** zur Durchführung.

Selbsterfahrungsübungen

Diese Übungen dienen dazu, zunächst an sich selbst Erfahrungen mit der Reiki-Energie zu sammeln. Sie fördern die Körperwahrnehmung und Selbstfürsorge durch Reiki.

Übung: Ganzkörper-Selbstbehandlung (Reiki-Selbsterfahrung)

Dauer: ca. 30–60 Minuten (je nach Anzahl der Positionen)

Ablauf:

1. **Vorbereitung:** Schaffe eine entspannte Umgebung. Setze oder lege dich bequem hin. Stelle Telefon und Störungen aus, spiele ggf. leise entspannende Musik. Nimm dir ausreichend Zeit – mindestens 30 Minuten werden empfohlen, *mehr ist auch unbedenklich*, da es kein „Zuviel“ an Reiki gibt.
2. **Einstimmung:** Schließe die Augen und atme ein paar Mal tief durch. Stimme dich auf Reiki ein, indem du z.B. die Hände in Gebetshaltung vor der Stirn zusammenführst (Gassho).

Bitte in eigenen Worten darum, jetzt als Kanal für die Reiki-Energie dienen zu dürfen (Beispiel: „*Reiki, ich bitte darum, jetzt ein Kanal sein zu dürfen für deine heilende Energie, zu meinem höchsten Wohl und zum Wohl aller. Danke.*“)

3. **Aura glätten (optional):** Strecke zur Einstimmung deine Arme aus und streiche mit den Handflächen einige Male sanft dein Energiefeld von Kopf bis Fuß aus, als würdest du deine Aura glätten.

Das hilft, den Alltagsballast abzustreifen und Kontakt mit deinem feinstofflichen Körper aufzunehmen.

4. **Handpositionen:** Lege nun nacheinander deine Hände auf verschiedene Körperbereiche von Kopf bis Unterleib, um deinen ganzen Körper mit Reiki zu versorgen. Verweile **pro Position ca. 3–5 Minuten** (oder intuitiv länger, wo es nötig scheint).

Spüre die Wärme und Energie, die in die jeweiligen Bereiche strömt. Eine mögliche Reihenfolge der Positionen (Vorderseite des Körpers) ist in der folgenden Tabelle zusammengefasst:



Position
Kopf/Gesicht

Beide Hände auf das Gesicht legen, Handflächen bedecken die Augen, Finger auf der Stirn.

Für Dein Stirnchakra (Drittes Auge), Augen, Stirn-/Nebenhöhlen, Hypophyse



Position
Hals

Eine Hand auf die Halsmulde legen, die andere auf den oberen Hals/Kehlkopf.

Für Dein Halschakra, Kehlkopf (Kommunikationszentrum), Schilddrüse



Position
Herz/Brust

Eine Hand auf die Mitte der Brust (Herzregion), die andere oben auf dem Brustbein (Thymusdrüse).

Für Dein Herzchakra, Herz, Lunge, Bronchien, Thymusdrüse.



Position
Oberbauch

Eine Hand oberhalb des Nabels, die andere direkt unterhalb des Nabels platzieren.
Für Dein Solarplexuschakra, Magen, Leber, Bauchspeicheldrüse, Verdauung.



Position
Unterbauch

Beide Hände V-förmig unterhalb des Nabels auf den Unterleib legen.
Für Dein Sakralchakra, Unterleib, Blase, Fortpflanzungsorgane, Untere Verdauung.

Hinweis: Diese Abfolge deckt die wichtigsten Körperregionen und Chakren ab. Du kannst die Positionen nach Bedarf erweitern – z.B. Hände auf Kopfkrone (Kronenchakra), Schultern, Knie oder Füße legen – insbesondere dort, wo du Verspannungen oder speziellen Energiebedarf spürst. Passe die Dauer pro Position deiner Intuition an.

5. **Abschluss:** Beende die Selbstbehandlung, indem du erneut deine Aura ausstreichst (wie zu Beginn) und die Verbindung langsam löst. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und bewege sanft deine Gliedmaßen.

Trinke anschließend ein Glas Wasser, um den Energiefluss zu erden und eventuelle gelöste Stoffwechselprodukte auszuleiten.

Hinweise:

- **Körperwahrnehmung:** Achte während jeder Position auf Empfindungen – Wärme, Kribbeln, Pulsieren – in Händen oder im Körper. Diese Wahrnehmungen sind Zeichen des Energieflusses. Bereiche, in denen du z.B. außergewöhnliche Wärme spürst, könnten verstärkt Aufmerksamkeit benötigen.
- **Wohlbefinden:** Falls eine Haltung unbequem wird, unterstütze deine Arme (z.B. Kissen unter die Ellbogen legen) oder ändere die Position. Reiki darf gerne auch in einer für dich gemütlichen Lage fließen.
- **Regelmäßigkeit:** Diese Ganzbehandlung eignet sich ideal als tägliche Praxis in den ersten 21 Tagen nach der Einweihung (siehe Integrations-Rituale). Sie fördert dein Wohlbefühl und aktiviert deine Selbstheilungskräfte umfassend.

Jetzt liegt es an Dir! Starte durch und werde Wellnessspezialist/in und gestalte Dein Leben neu!

Die Vorteile, wenn Du bei uns Deine Ausbildung absolvierst

Über 5 Jahre tätig

Wir bilden schon seit über 5 Jahren aus. Dabei achten wir darauf, dass der Spaß nicht zu kurz kommt und dass die Professionalität darunter nicht leidet.

Aktuell gefragte Massagetechniken

Du lernst bei uns Massagetechniken, die auch wirklich von Deinen späteren Gästen gewünscht werden. Du lernst nichts, was Du später nicht brauchst. Du lernst alles, was Dich zu einem gefragten Spezialisten werden lässt.

Kleine Ausbildungsgruppen

Du lernst in kleinen Gruppen bis maximal 8 Teilnehmern. Das ermöglicht es, dass alle Fragen beantwortet werden und dass nichts in Deiner Ausbildung zu kurz kommt.

Top Ausbilder

Du bekommst einen top ausgebildeten Ausbilder. Die Ausbildung übernimmt im Normalfall der international prämierte Wellnessspezialist Peter Baumann. **Er war der drittbeste deutsche Teilnehmer bei der Massageweltmeisterschaft in Kopenhagen 2022.**



Danke Peter, Dank Dir rocke ich das!

Foto mit Gabi, einer meiner Schülerinnen. Sie war eine besonders liebe und engagierte Massageschülerin in einer Massageausbildung bei mir im Jahre 2022.



Gabi

“

Meine Gäste sind äußerst zufrieden

Diese hochinteressante Ausbildung der Massagetherapie und der Aromaölmassage mitsamt des ausführlichen und im Alltag erlebten Basiswissen sind super. Dazu ein guter Schuss Humor und Lebensfreude. Meine Gäste sind wirklich äußerst zufrieden mit dem, was daraus erwachsen ist: wunderschöne Wellnessmassagen!



Svetlana König

“

Jeder Massagegriff wurde bis ins Kleinste erklärt

Erfahrung, Freude an der Berührung, Wärme und Liebe stecken in der Wellness-Massage-Ausbildung, die man hier bekommt. Alle Massagegriffe werden ausführlich gezeigt. Alle Fragen beantwortet.

Alle falschen Körperhaltungen korrigiert. So eine ausführliche Ausbildung konnte ich mir nicht vorstellen. Ich kann das nur weiter empfehlen!



Irina Kauter