

1. Entspannungsreise

Was ist das?

Entspannungsreisen sind nicht nur wohltuend für Körper und Geist; sie sind zugleich auch Einladungen an das Unterbewusstsein, das eigene Potential zu entfalten, den Ideenreichtum in unserem Geist zu aktivieren und neue hilfreiche innere Realitäten zu entwerfen. Sie sind Ausflüge, bei denen Sie Kräfte entwickeln und Erfahrungen machen können, die die eigene Person im Alltag stärken und einen ganz persönlichen inneren Lernprozess anstoßen.

Welchen Nutzen haben Sie?

In unserer Kultur legen wir einen großen Schwerpunkt auf unsere rationale Seite. Wir haben unseren Intellekt stark gefördert, und der Verstand gilt immer noch mehr als das Gefühl. Im Alltag sind wir meist so mit dem Jonglieren der alltagsrelevanten Aufgaben und Themen beschäftigt, dass uns der Blick nach innen leicht verlorenght. In einer Gesellschaft, die Muße nicht mehr wirklich wertschätzt, bleiben daher oft die leiseren inneren Töne und Stimmen auf der Strecke. Mit einer Entspannungsreise machen Sie einen Ausflug in Ihre Innenwelt und schenken damit Ihren inneren Kräften wieder die Aufmerksamkeit, die es braucht, um in Balance zu kommen.

Wie funktioniert eine Entspannungsreise?

Während der Entspannungsreise tritt ein veränderter Bewusstseinszustand ein, der sich vom Tagesbewusstsein unterscheidet. Sie lösen sich vom Wachbewusstsein und vom Tagesgeschehen durch das Wenden Ihrer Sinne von außen nach innen.

Sie richten Ihre Aufmerksamkeit nach innen und Körper und Geist können sich entspannen. Der Atem vertieft sich und erleichtert es Ihnen sich mehr und mehr von Ihren Gedanken zu lösen. Einem entspannten Körper fällt es leicht, loszulassen, und dieses Loslassen bewirkt, dass sich auch der Geist entspannt und somit Neues entstehen und angenommen werden kann. Bei einer solchen Entspannungsreise werden zudem bewusste und unbewusste Persönlichkeitsstrukturen aktiviert. Dabei ist das Unbewusste die Quelle all unserer Emotionen. Entspannungsreisen können den Kontakt zwischen Bewusstem und Unbewusstem stärken und Impulse als Handlungsanleitungen an das Unbewusste entstehen lassen.

Anwendungsbereiche

Entspannungsreisen öffnen kreative Räume und schaffen Platz für Intuition und Emotion. Daher sind sie für eine Vielzahl an Themenbereichen hilfreich und nützlich.

Hier einige Beispiele:

- Energie tanken und neue Kraft schöpfen
- Gelassenheit und Ruhe erleben
- Inneren Frieden und Wohlbefinden erfahren
- Innere Ausgeglichenheit erleben
- Lebenskonzept reflektieren
- Achtsamkeit für wertschätzende innere Dialoge erfahren
- Mit allen Sinnen Ziele entwickeln
- Akzeptieren und ruhen können
- Sensibler und bewusster werden mit der eigenen Wertestruktur
- Eigene Persönlichkeitsanteile würdigen
- Wertschätzender Umgang mit sich selbst