



Kenchel-Kluth
GUT FÜHLEN BESSER LEBEN



Gesundheits- & Mentalbrief

KLARHEIT IM KOPF - VERBINDUNG IM HERZEN - ENERGIE IM KÖRPER

Nr. 8

Hallo Klaus ,
wir hoffen Dir geht es gut und Du genießt einen wunderbaren, sonnigen und erlebnisreichen Sommer ☀️ 😊

Heute wollen wir Dir mit Teil 3 unserer Entspannungs-Reihe eine uralte Methode vorstellen, die jedem angeboren zur Verfügung steht. Lass Dich inspirieren und zur Nutzung animieren...viel Spaß 🙌

Was ist Reiki 靈氣?

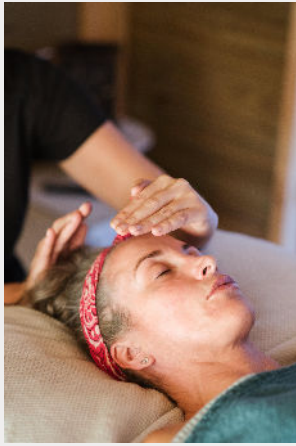


Seit jeher haben Menschen die Gabe, durch das Auflegen ihrer Hände Heilenergie an andere weiterzugeben. Diese Fähigkeit, feinstoffliche Energie zu übertragen, liegt auch in Dir verborgen. Das japanische Wort "Reiki" beschreibt genau diese Lebenskraft, die Dich umgibt und durch sanftes Auflegen Deiner Hände verstärkt werden kann.

Reiki ist weit mehr als eine Entspannungs- und Heilmethode; es ist eine Kraft, die das Leben belebt, die in Dir die Heilkraft aktiviert und Deinen Geist klärt. Wenn Dein Körper harmonisch von dieser Energie durchströmt wird, erfährst Du ein Gleichgewicht auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene.

Das Besondere an Reiki ist, dass es eine unerschöpfliche, universelle Lebensenergie ist, die Dir zugänglich ist. Allerdings wissen nur wenige, wie sie diese Energie nutzen können. Reiki ermöglicht es Dir, die Lebenskraft zu aktivieren und anzuwenden, um das Gleichgewicht Deiner Energien zu fördern, Störungen vorzubeugen und ein echtes Wohlbefinden in jedem Lebensalter zu erhalten.

Dabei ist Reiki nicht nur eine Selbsthilfetechnik für Dich selbst, sondern auch eine wertvolle Unterstützung für andere Menschen und sogar Tiere.



Wie kann ich Reiki nutzen?

Die Nutzung der kraftvollen Reiki-Energie kann tatsächlich ganz einfach sein und uns in vielen Situationen des Alltags unterstützen. Vielleicht hast Du sogar schon unbewusst die positive Wirkung von Reiki erfahren, ohne es zu wissen. Denke zum Beispiel an Momente, in denen Du Zahnschmerzen hattest und intuitiv Deine Hand auf die Wange gelegt hast, um Linderung zu spüren. Oder wenn Dein Knie schmerzte und Du es gerieben oder liebevoll mit den Händen umschlossen hast. Ähnlich verhält es sich, wenn eine Mutter ihr Kind mit Bauchschmerzen auf den Schoß nimmt und ihm beruhigend die Hand auf den Bauch legt.

Reiki zu nutzen ist also kein komplizierter Prozess. Im Gegenteil, es liegt in unserer Natur, diese Energie zu verwenden, um uns selbst und andere zu unterstützen. Du musst nicht einmal krank sein, um Reiki anzuwenden. Am besten nutzt du diese wunderbare Methode, um **Dein eigenes Wohlbefinden und Deine Gesundheit zu fördern und zu erhalten.**

Reiki kann eine wertvolle Unterstützung für die Heilung und den Erhalt der Gesundheit sein. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass der eigentliche Heiler immer unser Körper selbst ist. Unser Körper birgt alle Informationen zur Gesundheit und verfügt über bemerkenswerte Selbstheilungskräfte.

Indem du Dich an diesem Prinzip orientierst und Reiki nutzt, kannst Du die körperliche, emotionale und geistige Balance fördern. Es ist eine Möglichkeit, die Heilungsprozesse in unserem Körper zu unterstützen und im Einklang mit der Lebensenergie zu sein.

Eine einfache Übung für Dich, um die Augen mit Energie zu entspannen



Hast Du schon einmal von der Entspannungsübung des "Palmierens" gehört? Diese einfache Methode kann zu jeder Zeit angewendet werden, besonders dann, wenn deine Augen müde und angestrengt sind. In unserer modernen Welt, in der viele von uns viel Zeit am Computer verbringen, lange lesen oder den Blick auf einen fokussierten Bereich gerichtet halten, kommt es häufig zu Ermüdungserscheinungen der Augen.

Aber warum darauf warten, bis die Augen ermüdet sind? Die beste Zeit für diese Übung ist eigentlich, bevor Du diese Anzeichen bemerkst. Nimm Dir bewusst eine kurze Auszeit, um Deinen Augen eine Zeit der Regeneration zu gönnen. Du wirst erstaunt sein, welche positiven Auswirkungen dies auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene haben kann.

Die Übung des "Palmierens" ist einfach und wirksam.

Setze Dich bequem hin. Deine Füße stehen entspannt auf dem Boden. Du kannst Deine Ellenbogen gerne auf dem Tisch vor Dir abstützen. Reibe Deine Handflächen gegeneinander und lege dann die leicht gewölbten Handflächen über Deine Augen. Spüre die wärmende und entspannende Energie, die von Deinen Handflächen zu Deinen Augen strahlt. Bleibe ganz auf diese angenehme Energie, diesen Moment der Dunkelheit und

Ruhe gerichtet. Nichts anderes ist jetzt, für diesen kurzen Moment, wichtig. Nach ein paar Minuten nimmst Du langsam die Hände von den Augen weg. Spüre wie gut es sich anfühlt, wie entspannt Deine Augen jetzt sind. Dann öffnest Du langsam wieder deine Augen.

Nutze das "Palmieren" als ein Experiment für Dich selbst! Führe diese kurze Anwendung mehrmals am Tag durch und beobachte, welche Veränderungen es in Dir bewirkt. Die Wirkung reicht weit über die Entspannung Deiner Augen hinaus und kann sich positiv auf Dein gesamtes Wohlbefinden auswirken.

Entdecke die **transformative Kraft** dieser einfachen Übung und integriere sie in Deinen Alltag. Deine Augen werden es Dir danken, und Du wirst die erfrischende Wirkung spüren, die sie auf Deinen Körper, Deine Emotionen und Deinen Geist hat.

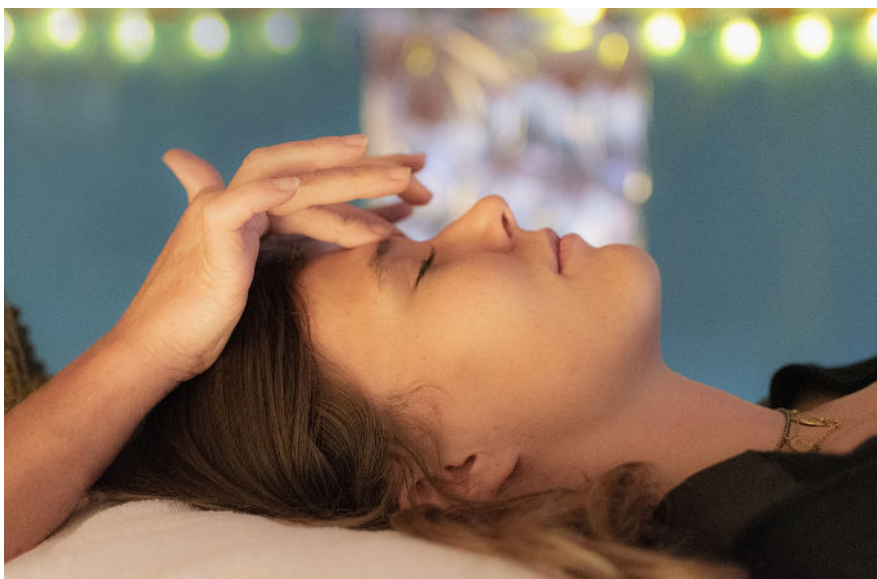
Gönne Dir selbst diesen Moment der Ruhe und Entspannung - Dein Körper, Geist und Deine Augen werden es dir danken!

Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt

Dieses Handauflegen kannst Du unbegrenzt und an jeder anderen Körperstelle ausführen. Es gibt kein Falsch, es gibt kein das ‚geht nicht‘.

Augen, Ohren, Hals, Herz, Leber, Nieren, Magen, Blase, Gelenke.....alles ist möglich. Willst du Deinen Schlaf bzw. den Einschlafprozess fördern, dann lege im Bett einfach mal Deine Hände übereinander auf Dein Brustbein und spüre die entstehende Wärme und die Energie, die von Deinen Handflächen ausstrahlt. Sei ganz in dieser Wahrnehmung und spüre wie Ruhe entsteht und diese Entspannung Dich in den Schlaf trägt.

Wie kann ich die Reiki Energie verstärken?



Willst Du tiefer in die Reiki Philosophie einsteigen und diese Heilmethode für Dich und andere nutzen, dann hast Du die Möglichkeit Dich von ausgebildeten Reikimeistern lehren zu lassen. Maria und Benedikt haben Ihr wissen in

unterschiedlichen Schulen bis zum Meister und Lehrer-Grad erlangt. In Seminaren kannst Du Dir Wissen und praktische Ausführung der Reiki Methode aneignen und kannst in den Reiki Grad 1- 3 eingeweiht werden. Wir bilden ausschließlich das traditionelle Reiki aus.

Aktuelle Informationen und Termine zu den Seminaren findest Du hier:

Reiki Seminare mit Maria und Benedikt

In vielen Ländern ist Reiki mittlerweile eine anerkannte Heilmethode. In einem Bericht der Zeitschrift BIO heißt es: "In England beispielsweise arbeiten mehr als 2000 Geistheiler an Krankenhäusern, unter anderem mit Reiki. Ist die Schulmedizin mit ihrer Weisheit am Ende, übernehmen sie die Patienten. In den USA wird in mehr als 800 Krankenhäusern mit Reiki gearbeitet." Ebenso, so ist der Zeitschrift zu entnehmen, werden Krebspatienten in Spanien während der Chemotherapie unterstützt und erlangen somit deutlich geringere Nebenwirkungen. Die Patienten erhalten dadurch mehr Lebensqualität und leiden weniger unter Angst. Solche Projekte werden auch in Südamerika ausgeweitet. Auch Krankenhäuser in Deutschland arbeiten immer mehr erfolgreich mit Reiki. So zum Beispiel das Rote-Kreuz- Krankenhaus in Lübeck, das Unfallkrankenhaus Boberg in Hamburg, die Paracelsus-Klinik auf Helgoland, die Berliner Chariete, das Berliner Unfallkrankenhaus, um nur einige zu nennen. **Was heilt hat Recht!**

Was kann Dir zu diesem Thema noch helfen?

Für all diejenigen, die Reiki schon einmal praktiziert haben, es aber schon lange nicht mehr nutzen, gibt es gute Nachrichten. Es ist nie zu spät wieder einzusteigen und die Faszination dieser heilsamen Technik erneut zu entdecken. Wir haben hierfür unser **Reiki-Austauschtreffen in Solingen** im Institut.

Erinnerst Du Dich an die Momente der Ruhe, der Energie und des Gleichgewichts, die Du durch Reiki erfahren hast? Die beruhigenden Handauflegungen, die wohltuende Präsenz der Reiki-Energie und die **tiefgreifenden Wirkungen auf Körper, Geist und Seele?**

Es ist verständlich, dass das Leben manchmal dazu führen kann, dass wir von unseren spirituellen Praktiken abkommen. Aber jetzt ist die perfekte Zeit, um wieder einzusteigen und die positiven Auswirkungen von Reiki in Dein Leben zurückzuholen.

Denke daran, wie schön es ist, wieder in diese wunderbare Technik einzutauchen. Es ist wie nach Hause kommen zu einer vertrauten Praxis, die Dir inneren Frieden, Harmonie und Heilung schenkt. Du wirst die vertraute Energie spüren, die Dich umgibt, während Du selbst zur **Quelle der Heilung** wirst.

Nimm Dir einen Moment Zeit, um Dich zu erinnern und zu reflektieren, warum Reiki für Dich so bedeutsam war. Spüre die Sehnsucht, diese Verbindung wiederherzustellen und die **transformative Kraft des Reiki** in deinem Leben zu entfalten.

Die Reiki-Austauschtreffen sind der perfekte Ort, um diesen Neuanfang zu erleben. Hier kannst Du Dich mit anderen Reiki-Praktizierenden treffen, Dich austauschen und gemeinsam in die Energie eintauchen. Du wirst die Unterstützung einer wundervollen Gemeinschaft erleben und Dich inspirieren lassen, während Du Deine **Fähigkeiten und Dein Wissen** erneuerst.

Es ist an der Zeit, Dich wieder mit der Reiki-Energie zu verbinden, um Balance, inneren Frieden und Wohlbefinden zu finden. Nutze diese Gelegenheit, um die Praxis des Reiki in Deinem Leben wieder aufleben zu lassen und die transformierende Kraft zu erfahren, die sie mit sich bringt.

Wir freuen uns darauf, Dich bei unseren Reiki-Austauschtreffen willkommen zu heißen und gemeinsam diese wunderbare Technik zu erkunden.

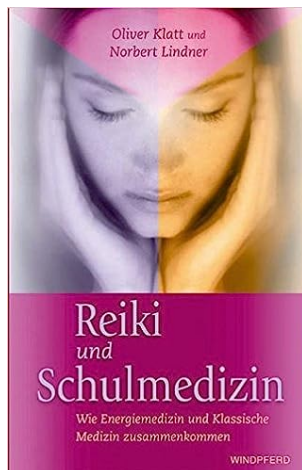
Aktuelle Termine zum Reiki-Austauschtreffen in Solingen:

 15.09.2023 - 19:00 bis 21:00 Uhr

 08.12.2023 - 19:00 bis 21:00 Uhr

Anmeldung zum Austauschtreffen

Buchempfehlung zum Thema



Reiki und Schulmedizin: Wie Energiemedizin und Klassische Medizin zusammenkommen

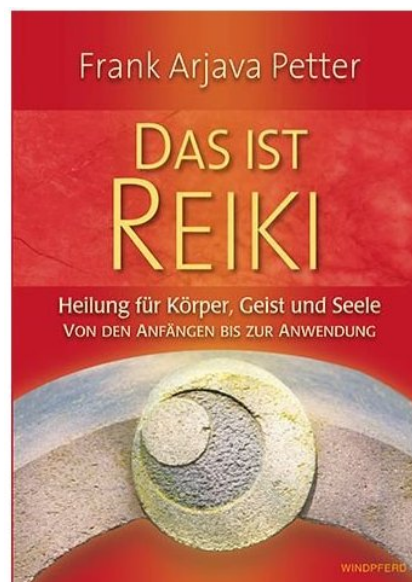
Dieses Buch ist ein anregendes Plädoyer für die Kooperation von Reiki-Praktizierenden mit Vertretern der Schulmedizin. Neben informativen Abschnitten über Geschichte und Zukunftsperspektive der Heilberufe, enthält das Werk spannende Berichte und Erfahrungen von Ärzten und Reiki-Meistern, die ihre Patienten bereits „Hand-in-Hand“ behandeln.

Reiki-Praktizierende erhalten das nötige "Rüstzeug", um den Kontakt zur Schulmedizin für beide Seiten attraktiv zu gestalten. Dazu gehören praktische Aspekte der Kooperation mit Ärzten ebenso wie ein Überblick zur derzeitigen Rechtslage für die Zusammenarbeit von Heilpraktikern und Schulmedizinerinnen. Mit einem Geleitwort von Prof. Fritz Wallner und einem Beitrag von Prof. Dr. med. Günter H. Gunia. Ein sorgfältig recherchiertes Werk, das verantwortungsvoll dazu ermutigt, die Schulmedizin mit Reiki um eine wohltuende Dimension zu erweitern.

Das ist Reiki verspricht nicht zu wenig. Erstmals ist in diesem Buch alles Wissen über den Ursprung und die Geschichte des traditionellen Reiki vereint. Als Referenzhandbuch für Lehrer und Ausbilder gedacht, ist es zugleich eine umfassende und praxisorientierte Einführung.

Umfangreiche Recherchen werfen Licht auf jene, die Reiki zu dem machten, was es heute ist. Der Leser erfährt neue Details aus dem Leben des Reiki-Begründers Mikao Usui und seiner Nachfolger, belegt durch Originaldokumente. Außerdem gibt es eine Neuübersetzung des Usui-Gedenksteins, dazu viele Fotos und Beschreibungen von historischen Orten und bislang Unbekanntes über die kulturellen und spirituellen Wurzeln des Reiki.

Frank Arjava Petter erfährt als renommierter Reiki-Lehrer und Pionier der Wiederbelebung des ursprünglichen japanischen Reiki weltweit Anerkennung. Er verfügt über gute Kontakte und Kenntnisse der Sprache und Kultur Japans. Vor allem aber schöpft er aus seiner großen Erfahrung in der Praxis und Lehre von Reiki - gespeist von unermüdlichem Forschergeist und Hingabe an die Möglichkeiten von Reiki. DAS IST REIKI ist somit auch



eine persönliche Liebeserklärung an die Essenz von Reiki.

Mehr hierzu...🙏

Willkommen in der faszinierenden Welt des Reiki - einem japanischen Wort für Lebensenergie und gleichzeitig der Name einer uralten Entspannungs- und Heilmethode. Reiki ermöglicht es uns, die kraftvolle Energie durch sanftes Handauflegen zu verstärken, um Körper, Geist und Seele in harmonischen Einklang zu bringen.



Schau dir gerne auch unsere anderen Seiten an

