

Wahrnehmung heilen

Mit allen Sinnen wahrnehmen – mitbekommen, was für dich wichtig ist

Über deine Sinne stehst du in ständiger Verbindung mit der Welt. Du siehst, hörst, riechst, schmeckst und fühlst. Aus diesen Informationen entsteht ein Bild dessen, was gerade geschieht – und daraus entwickeln sich Gefühle, Entscheidungen und Handlungen.

Schmerzhaft oder unangenehme Erfahrungen können dazu führen, dass wir bestimmte Wahrnehmungen ausblenden oder ihnen weniger Beachtung schenken. Dann fehlen uns möglicherweise wichtige Entscheidungsgrundlagen.

„Wahrnehmung heilen“ unterstützt dich dabei, blockierte Wahrnehmung wieder zu öffnen und deinen Sinnen bewusster zu vertrauen.

Fünf Sinne – fünf Wege

Die fünf Sinne sind eingebettet in die östliche Medizinphilosophie und die Lehre der fünf Elemente. Jedem Element ist ein Sinn zugeordnet.

Jeder Sinn hat eine eigene Aufgabe und seine weiterführende Bedeutung.

Riechen – Austauschen – Bewusst werden

Riechen und Atmen bedeuten aufnehmen und abgeben. Was nehme ich aus meiner Umgebung auf? Was gebe ich ab? Im Austausch nehmen wir wahr, werten aus und können bewusster entscheiden, was wir aufnehmen und was wir loslassen.

Riechen führt zu den Themen Austausch, Bewusstsein, Auswertung und Freiheit.

Schmecken – Akzeptieren – Vertrauen

Über den Geschmack prüfen wir, was nährt und was uns entspricht. Was schmeckt mir? Was kann ich annehmen? Was lehne ich ab? Eine sichere Basis hilft uns, anzunehmen oder abzulehnen und uns dem anzuvertrauen, was uns entspricht.

Schmecken führt zu den Themen Basis, Akzeptanz, Sicherheit und Hingabe.

Hören – Folgen – Erfolg

Hören bedeutet mehr als Töne und Worte wahrzunehmen. Wir können hinhören, zuhören, einer Information folgen oder sie unbeachtet lassen. Informationen, Gefühle und Ahnungen können wir von unterschiedlichen Seiten betrachten und miteinander verbinden. Diese Rotation kann zum Erwachen führen. Gleichzeitig „verdauen“ wir das Wahrgenommene und finden heraus, was für uns wesentlich ist. Verdauen führt zum Finden. Daraus können neue Erfahrungen, Erfolg und schließlich die Freude aus der Freude entstehen.

Hören führt zu den Themen Rotation, Erwachen, Verdauen, Finden und Freude.

Sehen – Erkennen – Mit dem Leben fließen

Sehen bedeutet wahrnehmen und erkennen. Was sehe ich? Was erkenne ich darin? Und wofür kann ich es nutzen? Endlos werden Flüssigkeiten nach innen und kontinuierlich nach außen abgesondert. Daraus entstehen Bewegung und Fluss – die Möglichkeit, mit dem Leben zu fließen.

Sehen führt zu den Themen Sekretion, Endlosigkeit, Exkretion und Kontinuität.

Fühlen – Mitfühlen – Sich entfalten

Fühlen bedeutet berühren und sich berühren lassen. Was fühle ich? Welche Erfahrungen sammle ich? Was entsteht daraus? Erfahrungen werden weiterverarbeitet, können eine neue Form annehmen und zu einem Ergebnis führen. Aus Erfahrung und Ergebnis entsteht Wachstum – und die Möglichkeit, sich zu entfalten.

Fühlen führt zu den Themen Vergären, Erfahrung, Filtern, Ergebnis und Wachstum.

Wo Wahrnehmung freier wird, kann sich entfalten, was bereits in uns angelegt ist.

Du kannst bei jedem Sinn beginnen

Alle fünf Sinnesseminare sind eigenständige Videoseminare. Fang mit dem an, was dich am meisten anspricht.

Gleichzeitig gehören alle Sinne zu einem größeren Ganzen. Die vollständige Seminarreihe „Wahrnehmung heilen“ verbindet die fünf Sinne.

In der Ausbildung werden sie ergänzt durch:

Wahrgeben · Vernetzte Wahrnehmung · das Rad der Sinne · Tiefenwahrnehmung

Denn Wahrnehmung geschieht nicht in einzelnen Schubladen. Unsere Sinne wirken zusammen, ergänzen einander und ermöglichen uns, eine Situation aus unterschiedlichen Perspektiven zu erfassen.

Wahrnehmen – erfahren – verändern

In den Seminaren verbinden sich Verstehen und eigene Erfahrung. Du lernst Zusammenhänge kennen und überprüfst gleichzeitig praktisch, wie sich deine Wahrnehmung durch die Übungen verändert.

Mit kinesiologischen Tests, Energieübungen und weiteren Methoden kannst du Wahrnehmungsblockaden erkennen und bearbeiten.

Wahrnehmung beeinflusst, wie wir reagieren und handeln. Werden Wahrnehmungsblockaden gelöst, kann es wieder leichter möglich werden, Schlüsselreize zu verarbeiten und die dafür benötigten Botenstoffe bereitzustellen. Dadurch können sich deine Reaktionsmöglichkeiten verändern und du wirst freier in der Entscheidung, wie du handeln willst.

Der kinesiologische Muskeltest hilft dir dabei, Veränderungen vor und nach einer Übung wahrzunehmen und zu überprüfen.

Die Sinne sind die Türen. Ob du sie öffnest, entscheidest du.

Die Videoseminare

Riechen – Austauschen – Bewusst werden

Schmecken – Akzeptieren – Vertrauen

Hören – Folgen – Erfolg

Sehen – Erkennen – Den Weg sehen

Fühlen – Mitfühlen – Sich entfalten

Die Videofassung der Seminarreihe entsteht nach und nach. Bereits verfügbare Seminare findest du im Shop.