

Leicht und frei durch den Frühling

*Aufblühen mit der Kraft des Frühlings: Energetische Methoden helfen jetzt dabei,
die Lebensenergie offen und erneuernd fließen zu lassen.*

Im Frühling sind Körper und Geist besonders offen für Erneuerungen. Daher eignet sich diese Jahreszeit besonders gut für einen „persönlichen“ Frühjahrsputz. Kinesiologische Techniken können dabei die Auflösung von seelischen, geistigen und körperlichen Blockaden unterstützen. „Dabei werden die Energieflüsse wieder in die richtige Balance gebracht“, erklärt Kinesiologin Ulla Gschwandtner aus Pasching. „Man fühlt sich danach freier und geht gestärkt mit neuen Energien ins Leben.“ Themen, die ihren Klienten besonders am Herzen liegen, kann sie im so genannten „Seminar im Wohnzimmer“ in vertrauter Atmosphäre vertiefen. Dafür kommt Gschwandtner zu ihren Klienten – nach Hause, in die Firma oder Schule – und gemeinsam mit Freunden oder Gleichgesinnten werden Wege zur Selbsthilfe entdeckt.

Frühlingsputz der Gefühle

Einen Frühlingsputz der Gefühle empfiehlt auch die Linzer Humanenergetikerin Christine Aigner. „Es ist eine gute Zeit, um alte, beengende Glaubensmuster abzustreifen und Neues auszuprobieren“, sagt Aigner. „Beim emotionalen Fasten zum Beispiel hat man die Möglichkeit, neue, kreative, freudvolle Sichtweisen des Lebens zu erfahren. Dann kann die Lebensenergie offen und erneuernd fließen.“ Ihr Tipp für den Alltag: Lassen Sie bei Spaziergängen in der aufblühenden Natur neue Gedanken zu! Wandern Sie entlang von Bächen und lauschen Sie dem klaren Klang des Wassers. Hören Sie bewusst auf die Melodien der Vögel und nehmen Sie deren Leichtigkeit und Lebensfreude wahr! „Lassen Sie sich mit allen Sinnen vom Frühling inspirieren und genießen Sie die wärmenden Sonnenstrahlen bis ins

Herz“, rät die Energetikerin. „Am besten stellen Sie sich mit geöffneten Armen in die Sonne und saugen die Sonnenstrahlen in sich auf. Atmen Sie bewusst Lebensenergie ein und Altes, Verbrauchtes aus. Mit energetischer Arbeit unterstütze ich meine Klienten zusätzlich dabei, ihre Lebensfreude und Gesundheit zu aktivieren und erhalten.“

Gute Laune an trüben Tagen

Der Frühlingsbeginn bringt Leichtigkeit, die viele Menschen spüren können. Man geht lieber ins Freie, hat gute Laune an den sonnigen Tagen, spürt Frische und einen Energiekick. Kaum aber zeigt der Himmel seine graue Seite, werden viele wieder mürrisch und lassen sich oft von Kleinigkeiten die Laune verderben. Die meisten Menschen ärgern sich darüber, dass sie diesen Gefühlen gegenüber machtlos

sind. „Das ist ein Irrglaube“, betont Human- und Tierenergetikerin Isabella Maria Siegl aus Luftenberg. „In der Energetik arbeiten wir am feinstofflichen Körper, wo auch unsere Gefühle und Emotionen sitzen. Dort, wo negative Gefühle aufzeigen, dass etwas fehlt, hilft eine energetische Behandlung, wieder in die eigene Mitte zu kommen. So kann man sich die gute Laune und den Lebensmut auch an wettermäßig trüben Tagen erhalten.“ Ihr Tipp für graue Tage: Ätherisches Öl der Orange im Raum mittels Diffuser vernebeln. Dieser Duft stimmt heiter und kann Angst- und Engegefühle verringern.

Die Kraft der Gedanken

Als Energetikerin und Naturheiltherapeutin empfiehlt Denise Wahl aus Perg vor allem im Frühling eine Reinigung der Körpersäfte, zu entschlacken und entgiften sowie fehlende Mineralstoffe zu ergänzen. „Wichtig ist beim Thema Entsäuern auch, auf seine Gedanken zu achten“, so Wahl. „Oft sagt man unbedacht, Mensch, bin ich sauer“ und vergisst dabei, dass alle Gedanken Auswirkungen auf unseren Körper haben.“ Auch negative Emotionen, wie Wut, Angst oder Trauer, können sich im Körper festsetzen. „Wenn man bereit ist, etwas zu ändern“, erklärt die Energetikerin, „geht es ganz einfach und ohne Seelenstriptease. Zur emotionalen Unterstützung helfe ich meinen Klienten dabei gern mit Blütenessenzen.“ Ihr besonderes Anliegen ist es, die Selbstheilungskräfte mit einfachen Körbler-Symbolen und Methoden der Informations-Energetik anzuregen. Mit Symbolen, die an bestimmten Körperstellen angebracht werden, kann man dabei Veränderungen im Energiefluss erreichen. Ein Notfall-

Tipp für die Praxis: Das Erste-Hilfe-Symbol „Sinus“ (eine Sinuskurve) dort aufmalen, wo es weh tut, zum Beispiel auf eine schmerzende Stelle oder bei Wespenstichen sofort direkt über die Einstichstelle.

Bäume als Energie-Tankstelle

Auf die Kraft des Frühlings setzt auch Energetiker Peter Stadler aus St. Roman im Innviertel. Für ihn sind Bäume so etwas wie Energie-Tankstellen des Menschen. „Besonders jetzt nutze ich die Natur für meine Einzelanwendungen oder in Gruppen, in Verbindung mit den Klängen von Klangschalen“, erzählt Stadler. „So können wir unsere Lebensenergie bewusster wahrnehmen und fließen lassen.“ In der Praxis bedeutet das: bewusst einen Schritt nach dem anderen zu gehen, sich Schritt für Schritt mehr mit Mutter Erde zu verbinden. Der Frühling steht übrigens für das Element Holz. Im menschlichen Organismus manifestiert sich die Kraft des Holzes in Leber und Gallenblase, in Muskeln und Sehnen, in den Augen und den Tränen. Im emotionalen Bereich bringt das Holz die Wut hervor, Ärger und Reizbarkeit, im Geist die Lust an Bewegung und Wachstum, das Planen und Entscheiden, den Unternehmungssinn und Entdeckergeist. Der Schlüssel zum Verständnis dieses Elementes ist laut Stadler der Baum: „Er ist in der Erde verwurzelt, oft ebenso tief wie seine Äste in den Himmel ragen.“ Sein Tipp: eine Baum-Meditation. „Für den Kontakt mit den Bäumen gibt es keine festen Regeln“, betont der Experte. „Dazu setzt man sich ganz einfach unter den ausgewählten Baum und lehnt sich am besten mit der Wirbelsäule gegen den Stamm. Manchmal möchte man seinen Baum auch einfach nur umarmen.“

UNSERE EXPERTEN:



◀ **Christine Aigner**
Humanenergetikerin und
Gesundheitsmanagerin
Tel. 0660/5172200
office@energieklang.at



◀ **Mag. Ulla Gschwandtner**
Kinesiologin
Tel. 0650/6201101
ulla@gut-fuer-mich.at



◀ **Isabella Maria Siegl**
Human- und
Tierenergetikerin
Tel. 0699/81508359
info@energetik-siegl.at



◀ **Peter Stadler**
Humanenergetiker
Tel. 0664/5659344
info@harmonie-erleben.at



◀ **Denise Wahl**
Energetikerin und
Naturheiltherapeutin
Tel. 07262/52670
denise.wahl@informations-energetik.at

Fotos: Shutterstock, privat

entgeltliche Einschaltung



Fachgruppe OÖ der persönlichen Dienstleister
Berufsgruppe OÖ EnergetikerInnen
Hessenplatz 3, 4020 Linz
Tel. 05/90909-4173, Fax 05/90909-4179
E-Mail: dienstleister@wkoee.at, www.energetik-ooe.at

