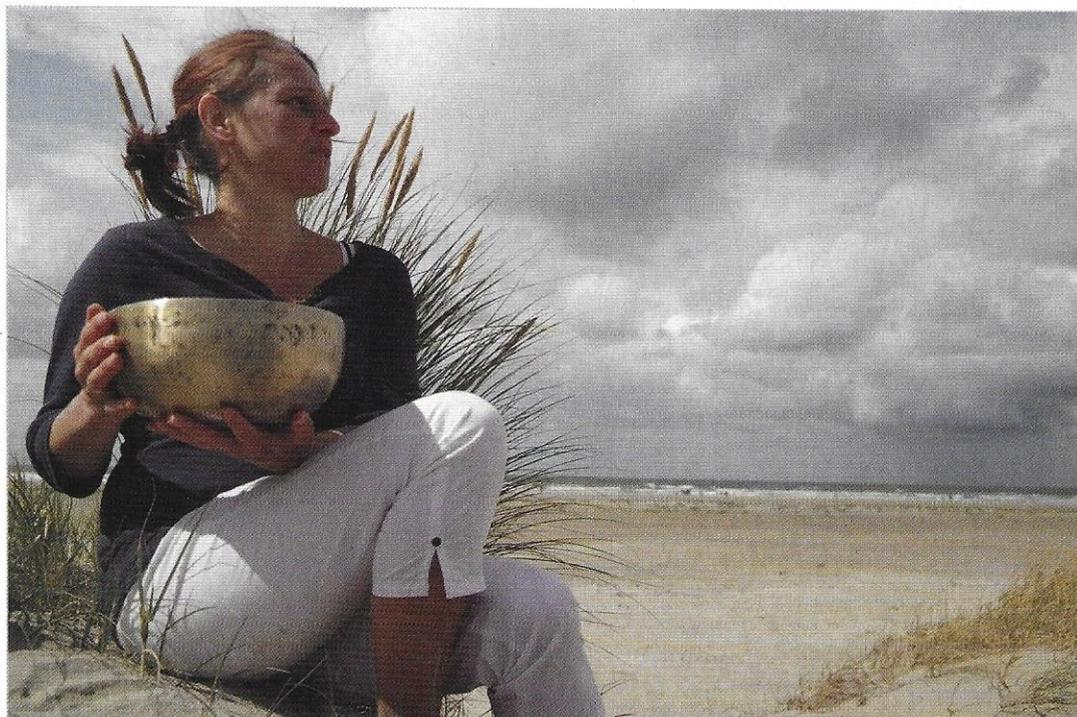


Wer dem Herzen folgt, wird niemals vom Weg abkommen.

Um unserem Herzen folgen zu können, benötigen wir eine Hellhörigkeit, die die Bewegungen und Impulse des Herzens aufnehmen kann. Denn unser Herz ist weit mehr als ein extrem leistungsfähiger Muskel. Das Herz beginnt zu schlagen, lange schon bevor sich das Gehirn bildet. Es besitzt deshalb als frühes Organ eine ihm innewohnende, ganz eigene Intelligenz. Wir sprechen nicht umsonst von der Intelligenz des Herzens, von Herzensweisheit, von Herzensbegegnungen und von intuitiv vorausahnendem »Herzens-Wissen«.

Sind wir mit der einzigartigen Intelligenz des Herzens verbunden, können wir auf ein wesentlich größeres Potential an Informationen, an Wahrnehmungen und Wissen zurückgreifen. Die Herzintelligenz verhilft zu einem intuitiven und unmittelbaren Wissen. Unser Herzbewußtsein geht weit über das lineare und logische Denken unseres Verstandes hinaus. Das läßt uns schöpferischer, flexibler, kreativer, intuitiver und umfassender wahrnehmen. Dies liegt daran, daß das Herz Kohärenz schaffen kann, also ein harmonisches und kooperatives Zusammenwirken von Herz und Verstand, von Denken und Fühlen.



Das Herz ist unser stärkster Taktgeber.

Das elektromagnetische Feld des Herzens ist ca. 5000mal stärker als das unseres Gehirns. Und entsprechend leicht kann es alle anderen Systeme im Körper in seinen Rhythmus ziehen und diese Informationen an alle Körperzellen weitergeben.

Arbeitet das Herz inkohärent, dann sendet es diese ungeordneten Signale ebenfalls an den ganzen Körper und an unsere Umgebung außerhalb des Körpers. Kohärenz bedeutet wiederum, daß das elektromagnetische Feld geordnet ist und das Herz in einem harmonischen, gleichmäßigen Rhythmus schlägt.

Alle wichtigen Systeme wie Atem, Puls, die elektromagnetischen Aktivitäten im Gehirn, sind mit dem Herzen in Übereinstimmung. Dieser Gleichklang wird auch Frequenzkopplung genannt. Nur in einem Zustand von Kohärenz können wir mit unserer Intuition, Kreativität und schöpferischen Wachstumsentwicklung verbunden sein. Diese Verbundenheit wirkt nach innen und in unser Umfeld.

Wissenschaftler des »Institute of HeartMath« haben erforscht, daß sich der Herzrhythmus von Menschen augenblicklich ändert, sobald sie sich auf ihren Herzbereich konzentrieren und ein positives Grundgefühl wie Liebe, Wertschätzung, Mitgefühl oder Fürsorge aktivieren.

Wir glauben, mit Hilfe unseres Verstandes alles kontrollieren zu können. Tatsache ist jedoch, daß dieser nur einen Bruchteil aller im Organismus verarbeiteten Reize erfassen kann.

In meiner Arbeit unterstütze ich Menschen darin,

ganz individuell auf den eigenen Herzrhythmus und seine Botschaft zu lauschen, um dadurch zu verstehen, inwiefern das eigene Herz Einfluß auf unsere Wahrnehmung, unsere Gefühle und unsere Gesundheit hat. Dies ist deshalb wichtig, weil der Aufruhr der Gefühle na-

türlich auch auf unseren Herzrhythmus einwirkt.

In den gemeinsamen Sitzungen geht es darum, ein tieferes Bewußtsein zu unserem Herzen zu entwickeln. In diesem tiefen Bewußtsein sind wir im Gleichklang und in tiefem Verständnis mit uns selbst. Wir sind in einem vollen Ja, außerdem auf einem höheren Energielevel. Das führt dazu, daß wir unsere inneren Muster fühlbar spüren können, aber sie keinen Raum haben, sich freizuschalten. Kopflose Aktivität unserer Muster und dieses erhöhte Bewußtsein gehen nicht zusammen.

Das Herz mit seiner ihm innewohnenden Weisheit und Intelligenz sendet weit mehr Signale an unser Gehirn, als unser Ge-

hirn umgekehrt an unser Herz. Daher ermöglicht uns die Auseinandersetzung mit unserem Herzen, auch alte, tief in das limbische System eingegrabene Glaubensüberzeugungen, Verletzungen und Verhaltens- und Fühlmuster nach und nach zu verändern.

Dies geschieht einerseits durch alltagspraktisch angelegte Übungen, wie auch über Elemente aus der Klangtherapie, der Aufstellungsarbeit oder der Arbeit mit dem inneren Kind, die aus unbewußteren Ebenen schöpfen und von dorthin neue Initiativkräfte ans Licht holen.

Neben der mitfühlenden, wachen Aufmerksamkeit in der therapeutischen Begleitung, die zu Resonanz und Verbundenheit einlädt, ist es vor allen Dingen die Schwingung von Klanginstrumenten, die unsere Herzen mit ungeheurer Sanftheit berührt und uns einlädt, selbst in Resonanz zu gehen und uns selbst ins Schwingen kommen zu lassen. Der Klang als klingende Frequenz öffnet Blockaden, verflüssigt aufgestaute Kräfte und bringt die Energien ins Fließen. Wenn wir uns ihm anvertrauen, löst er Trauer und Schmerz auf, die wir in uns aufgestaut haben. Er kann aber auch Freude und Glück aus uns heraus erstrahlen lassen.

Wenn wir uns von ihm führen lassen, bringt er uns und unser Wesen zum Leuchten. Die Klanginstrumente, die heilsamen Lieder, als Mantra gesungen, wie auch das intuitive Tönen öffnen archaische Räume in uns und erinnern uns in der Tiefe unseres Seins an unseren Ursprung und unsere Geistigkeit.

Eingetaucht in diese Klangwelten entsteht Raum, die wahren Impulse wahrzunehmen, ihnen zu vertrauen und Ausdruck zu verleihen. Du kommst in unmittelbarem Kontakt mit dir selbst, nimmst dich, deinen Körper, deine Gefühle intensiv wahr, begegnest deinen Mustern und selbstauferlegten Grenzen und

öffnest die Tore zu den in dir noch schlummernden Potenzialen und Fähigkeiten. Du läßt deinen Körper in freien Bewegungen zu dir sprechen und gibst dir die Erlaubnis, deine Stimme zur Entfaltung zu bringen, sie von alten Ängsten und Glaubenssätzen zu befreien und sie selbstverständlich aus der eigenen Befreiung heraus klingen und schwingen zu lassen.

Im Klang-Heil-Raum wirst du begleitet in Seinsebenen jenseits Deines Verstands.

Dorthin, wo du mit der Substanz deines Wesens und deinen Entwicklungssehnsüchten in Kontakt kommst, die Anteile deines gelebten Lebens, die nicht mehr gebraucht werden, losläßt, die Erneuerung einfließen läßt und zu einer Zukunftsgestalt hin wächst, die dich ruft.

Denn Leben bedeutet Veränderung, Loslassen und Erneuerung.

Oft gehen wir mit dem Selbstverständnis durch Zeiten

des Wandels oder der Übergänge, in dem Wissen, daß diese zum Leben gehören. Gegründet auf das Vertrauen, daß wir Kraft und Ressourcen haben, diesen zu begegnen. Sind wir in Verbindung zu unserer Herzensweisheit, eröffnet sich uns nach und nach der nächste Schritt.

Es gibt jedoch auch Phasen, in denen wir das Gefühl haben, festzustecken und keinen Einfluß auf das Geschehen zu haben.

Es sind meist dieselben Fallstricke, die uns ausbremsen oder ohnmächtig werden lassen.

Wir fühlen uns ausgeliefert, überfordert und kommen nicht weiter.

Fügen wir uns in unser vermeintliches Schicksal? Oder nehmen wir diese Zeit als Entwicklungsauftrag an, die wir aktiv und schöpferisch selbst gestalten?

Als:

- > Zeit zu lauschen
- > Zeit zu fühlen
- > Zeit, deiner Stimme Ausdruck zu verleihen
- > Zeit, Worte dafür zu finden
- > Zeit zu entscheiden
- > Zeit zu handeln
- > Zeit, sich zu begegnen

Öffnen wir unser Herz unserem ureigenen Wesensklang – unserem Wesenston – lauschen wir ihm, entdecken ihn neu und geben ihm Raum, sich zu entfalten, dann fühlen wir uns wieder voller Zuversicht und Vertrauen und können das Neue geschehen lassen.

Ich unterstütze Sie gerne darin,

sich Ihrem ganz individuellen Lebensruf zu öffnen, Ihre Ressourcen zu aktivieren und Ihre Selbstheilungskräfte anzuregen.

Ob wir gemeinsam einen Klang-Heilraum erschaffen, die Verbindung in den eigenen Herzenraum vertiefen oder im zwischenmenschlich-mitfühlenden Zugewandtheit den Weg zu Ihren Schätzen, Visionen und Ihrer Intuition eröffnen, wir folgen der Herzensweisheit – » mit dem Herzen erkennen wir Wahrheiten, die wir mit dem Verstand alleine nicht erkennen.« (Antoine de Saint-Exupéry)

Autorin

Sandra Rose



Punkt-Genau-Seminare



Ich freue mich auf die Zusammenarbeit.

Sandra Rose

**Seminar: Klang & Sein – lausche Deinem Seelenklang
HeartMath Therapie und Coaching für Einzelpersonen und Gruppen
Aufstellungsarbeit für Familien, Großfamilien oder Gruppen
Paarwochenende 16./17. Juli 2022**

**Einjährige Ausbildung zum Systemischen Berater
Seminar zur Stärkung im Umgang mit Angst und Panik**

**Gemeinschaftsbildender Wir-Prozess
mit Gemeinschaften und Unternehmen**

*jeweils in geeignetem Raum oder bei Ihnen vor Ort
nach terminlicher und inhaltlicher Absprache*

Praxis für systemische Beratung, Klangtherapie & HeartMath Therapie

Ort: Lindenweg 12, 74542 Braunsbach-Geislingen

Tel.: 07906/9417774

Handy: 0157 39100038

E-Mail: rose_sandra@gmx.de

www.Punkt-genau-seminare.de