

Innere Transformation

1-Jährige Grundausbildung

Die Grundausbildung der inneren Transformation ist ein individueller Entwicklungsprozess und ein besonderes Angebot, welches der ganzheitlichen seelischen Heilung und spirituellen Entwicklung gewidmet ist. Das Jahrestraining bietet dir Zugang zu tiefen Erkenntnissen und zur Entfaltung deiner seelischen Potenziale.



Aufbau des Jahrestrainings

Deine mitgebrachten Lebensthemen und deine individuelle Persönlichkeit stehen im Mittelpunkt und bilden die Substanz für den Bearbeitungsprozess. Der Prozess der inneren Transformation beruht dabei auf drei Kernelementen:

1. Heilung des Emotionalkörpers
2. Heilung des Geistes
3. Heilung des Herzens

1. Heilung des Emotionalkörpers: Emotionale Energie

Eine gesunde Selbstwahrnehmung ist der erste Schritt auf unserer Reise der Heilung. Im Fokus stehen die eigenen Gefühle und Emotionen. Heute sind viele Menschen von sich selbst abgeschnitten. Der Mangel an Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit führt zur Verdrängung ins Unbewusste und macht den Menschen unfrei. Ziel ist es die Zügel wieder in die Hand zu nehmen, einen bewussten Umgang mit seiner Gefühlswelt zu schaffen. Hierzu zählt auch ein verantwortungsvoller Umgang mit den eigenen Gedanken und Gefühlen. Deine Gedanken und Gefühle bilden deine Grundenergie, die du nach außen ausstrahlst.

Die Selbstwahrnehmung ist eine wesentliche Voraussetzung um die spirituelle Fähigkeit der Feinfühligkeit zu entwickeln.

Inhalte

- ✓ **Gewahrwerden** über eigene Gedanken und Gefühle
- ✓ **Lokalisieren** der Gefühle im Körper: Körper als Tor zu Empfindungen nutzen
- ✓ Lernen die Gefühle zu **unterscheiden** (z.B. Wut, Angst, Neid)
- ✓ Widerstand gegen eigene unliebsame Gefühle **abbauen**
- ✓ **Gefühle annehmen**, verstehen und ihren Ursprung finden
- ✓ **Verantwortungsvoller Umgang** mit der eigenen Ausstrahlungsenergie
- ✓ **Entwicklung** der spirituellen Fähigkeit der Feinfühligkeit

Bearbeitung

Am besten übt es sich in der Praxis, d.h. dann wenn die Emotionen gerade aktiv sind. In dem Moment, wenn die relevanten Gefühle in der Sitzung auftauchen, sind sie auch Thema. Durch Feedback und spiegeln meiner Wahrnehmung erhältst du eine Hilfestellung um die eigenen Gefühle zu lokalisieren und diese korrekt zu identifizieren. Deine Aufgabe dabei ist sich diesem Prozess zu öffnen und genau zu beobachten. Die Wahrnehmung wird weiter im Alltag geübt und deine Erfahrungen und Fortschritte in den Sitzungen besprochen.

2. Heilung des Geistes: Mentale Energie

In deine Kraft kommen durch Persönlichkeitsentwicklung.

Das „Ich“ steht im Fokus der Betrachtung. Hier bewegen wir uns von außen, Ereignisse und Schwierigkeiten, nach innen, zu dir selbst, zur Hinterfragung des eigenen „Ichs“. Äußere Ereignisse und Personen sind ein Spiegel und haben etwas mit dir zu tun. Du lernst Verantwortung für dein Leben zu übernehmen und es nach deinem Herzen zu leben anstatt ein Opfer der Umstände zu sein. Du lernst dein Bewusstsein in allen deinen Lebensbereichen zu öffnen und zu weiten. Dies ist eine Chance aus den Konditionierungen auszusteigen, die dich daran hindern dein volles Potenzial auszuschöpfen.

Diese Entwicklungsstufe erlaubt dir deine wahren Herzenswünsche zu erkennen, danach zu leben und das Falsche loszulassen. Liebevollere und harmonische Beziehungen werden jetzt möglich.



Inhalte

- ✓ **Zusammenhang** zwischen meinem Denken & Handeln und dem was ich erlebe
- ✓ **Bearbeiten und Loslassen** von ungesunden Charaktereigenschaften und Gewohnheiten
- ✓ **Entprogrammieren** überholter Glaubenssätze sowie Einstellungen und Konditionierungen (z.B. Täter-/Opferrolle)
- ✓ **Befreiung aus der Reaktivität** (Affektreaktionen, impulsive Reaktionen, Wutanfälle etc.)
- ✓ **In die eigene Kraft kommen:** Auf deine Lebensumstände anstelle aus Angst reagieren

Bearbeitung

Anhand deiner mitgebrachten Themen wird diese Ebene beleuchtet. Zum Einsatz kommen verschiedene Bewusstseinstechen und Heilmethoden, die dir Unterstützung geben. Die neu gewonnenen Erkenntnisse und Werkzeuge werden im Alltag durch gezielte Übungen vertieft.

3. Heilung des Herzens: Spirituelle Energie

Durch spirituelle Entwicklung über dein individuelles Selbst hinausgehen.

Im Focus steht die Verbindung zu deiner wahren göttlichen Natur. Ein wesentlicher Teil unseres Seins wird von den meisten Menschen ignoriert. Wir bestehen nicht nur aus Körper und Geist. Der vergessene Teil ist der Kern unseres Seins, die Seele. In der Vergessenheit unserer unbegrenzten göttlichen Natur beschränken wir uns meistens auf unser kleines Ego, auf einen winzigen unbedeutenden Teil des Ganzen.

Diese Ebene hat zum Ziel die Entwicklung deiner individuellen Spiritualität und Verbindung zu deinem göttlichen unbegrenzten Sein.

Inhalte

- ✓ Spirituelle Aufklärung und Einweihungen
- ✓ Wertevermittlung
- ✓ Entwicklung der Unterscheidungskraft
- ✓ Spirituelle Praktiken und geistige Übungen zur Entwicklung deiner Spiritualität (Sadhana)
- ✓ Einheit in Gedanke, Wort und Tat
- ✓ Kommunikation mit dem göttlichen



Bearbeitung

Neben der Vermittlung von Wissen liegt hier der Fokus besonders auf der Erfahrung. Daher wird in den Sitzungen, durch verschiedene Übungen und Techniken, sehr viel praktisch gearbeitet. Für die Zeit zwischen den Sitzungen werden Praktiken vermittelt und Übungen mitgegeben.

Hinweis zu den Trainingsinhalten

Die innere Transformation ist ein individueller Entwicklungsprozess. Der Ausbildungsinhalt und die verschiedenen Schwerpunkte richten sich eng nach der individuellen Persönlichkeit, den Themen und der Situation der Teilnehmerin. Die einzelnen Inhalte haben einen fließenden Übergang und sind als ein ganzer Prozess zu betrachten, der sich bei jedem Teilnehmer individuell entfaltet. Die aufgeführten Inhalte sind daher als eine Orientierung zu betrachten.

Du wirst von mir durch diesen Prozess **in Einzelsitzungen** individuell geführt und begleitet. Zusätzliche Heilbehandlungen unterstützen dich bei deiner inneren Entwicklung und Transformation. Die innere Transformation bietet dir viel Raum für deine Themen. Die individuelle Bearbeitung und Behandlung kann sich hier entspannt entfalten und in die Tiefe gehen.

Wichtig: Bitte lege dir für das Jahrestraining ein Heft an und bringe dieses zu den Sessions mit. Dieses Heft wird dich begleiten. Hier kannst du dir Notizen machen, Übungen, Hausaufgaben und Erkenntnisse aufschreiben.

Konditionen

Jahrestraining Innere Transformation

12 Einzelsitzungen (Je 90 bis 120 min)
Eine Sitzung pro Monat

Erstgespräch (zählt als erste Sitzung):
ca. 90 Minuten 63,-

Weitere Sitzungen:

Dauer 90 Minuten 81,-

Dauer 120 Minuten 108,-

Die Dauer der Sitzungen kann vorab festgelegt werden.

**Alle Preise verstehen sich inkl. 16% gesetzliche Mehrwertsteuer*

Ermäßigung:

Für Klienten mit geringem Einkommen, wie z.B. Erwerbslose, Geringverdiener, Studenten und Existenzgründer sind gesonderte Konditionen möglich.

Hinweise für Terminvergabe:

Die Termine werden individuell vergeben. Termine können bis zu 24 Stunden vorher verschoben oder abgesagt werden. Bei verspäteter Absage kann der volle Sitzungspreis in Rechnung gestellt werden.

Zusammenarbeit:

Die Zusammenarbeit ist unverbindlich und kann beidseitig, jederzeit und ohne Angaben von Gründen beendet werden.

Die Sitzungen ersetzen keinen Besuch beim Arzt oder beim Psychotherapeuten.

Anmeldung:

Anmeldungen sind telefonisch oder per Mail möglich.
Termine für Erstsitzungen können nach einem kurzen & kostenfreien telefonischen Kennenlernen vergeben werden.

Telefon: +49(0)15125372366

Email: info@timetorelease.de

Web: www.timetorelease.de



Anastasia Chorf