



Regina Herhoff
Dolfosan Coaching
Lebe Deine Einzigartigkeit

Stabilität in turbulenten Zeiten

Stabilität in sich selbst finden: Schutz und Reinigung. Fühlen Sie sich manchmal leer oder ausgebrannt? Sind Sie **hypersensibel** und nehmen Sie wie ein Schwamm äußere Gefühle, Gedanken oder Energien auf? Wir können Körper und Aura mit den **vier Elementen** reinigen und mit Atem, Meditation sowie Übungen stärken und schützen. Finden Sie wieder Stabilität in sich selbst und bleiben Sie im Zusammensein oder in der Arbeit mit anderen in der eigenen **Energie**.

Einige Beispiele zum Reinigen mit den vier Elementen:

Wasser: Sehr reinigend ist ein Bad mit Totem Meer-Badesalz. Um die Reinigung (z.B. von Strahlenbelastung) zu vertiefen, kann das Aura-Soma Meeresalgenbad dazu genommen werden sowie der weiße Aura-Soma Pomander oder Serapis Bey als Quintessenz oder Öl. Ist keine Zeit für ein Bad oder keine Badewanne vorhanden, geht auch eine Salz-Dusche. Das Salz wie ein Peeling auftragen und abduschen. Für die Dusche genial ist das Aura-Soma Flower Shower klar für Haut und Haare. Das Edelstein-Basenbad von Evolution oder das 7x7 Basenbad sind auch reinigend und balancierend. Die sog. Indian Essence stärkt das Immunsystem und reinigt auf allen, auch auf spirituellen Ebenen.

Luft: Hier sind Atemübungen sehr gut geeignet, z.B. die Wechselatmung oder der Verbundene Atem. Räuchern der Räume oder auch der Aura. Palo Santo, der Heilige Stock aus Peru ist genial zur Aura-Balance. Für die Aura-Balance sind z.B. der weiße Pomander, Serapis Bey und Lao Tse sehr gut geeignet. Für die Räume sind ebenfalls das Raumspray (oder die Räucherstäbchen) weißer oder grüner Pomander, Serapis Bey, St. Germain, Orion und Angelika, Lao Tse und Kwan Yin geeignet.

Erde: In die Natur, in den Wald gehen, Gartenarbeit, barfuß über eine Wiese laufen, einen Edelstein programmieren und darum bitten, negative Energien aufzunehmen. Spezielle Erdungstechniken. Spezielle Entgiftungspflaster, z.B. Bambuspflaster für die Füße.

Feuer: Das Feuerelement transformiert am schnellsten, z.B. ins Feuer schauen mit der Absicht, etwas loszulassen.

So wie wir uns mit den Elementen reinigen können, helfen sie uns auch uns zu **stärken**, z.B. mit Atemübungen, Energieübungen, Körperübungen zur Chakra-Aktivierung, Vitalitätsübungen, kinesiologische Übungen, Übungen zur Zentrierung und Herzensverbindung, Hauptmeridiane schließen, Meditationen, Mantras singen, energetischer Selbstschutz etc.

Mehr erfahren und erleben Sie im Einzel-Workshop oder Workshop:

http://www.dolfosan.de/uploads/media/Einzel-Workshop_Stabilitaet_gewinnen.pdf

http://www.dolfosan.de/uploads/media/Workshop_Stabilitaet_in_sich_selbst_finden_2015.pdf

Regina Herhoff, Dolfosan Coaching
Gesundheitspraktikerin (BfG/DGAM)
Gesprächsbegleitung und Energiearbeit, Individuelle Begleitung und Workshops
Triebweg 22, 69412 Eberbach
Fon 06271 – 8075658, Mail info@dolfosan.de, Web www.dolfosan.de