



In der Natur sein – eine Einladung an die Sinne

Energietraining & TT an der Algarve

Naturseminare mit Therapeutic Touch und Energietraining sind ein besonderes Erlebnis. Kraft tanken in der freien Natur, innehalten und die eigene Vision suchen, das eigene Energiefeld mit Hilfe von energetischen Körperübungen optimieren – das und einiges mehr gehört zum Konzept.

Die Westküste der Algarve, wild und unentdeckt, ist ein magischer Ort. Steile Felsklippen, von denen wagemutige Burschen fischen, raue Atlantikwellen, sanfte Buchten. Am Sandstrand sitzt Nina Seine, 45 Jahre, Computerprogrammiererin, Karrierefrau. Mit dem Ebbstrom fließt der Seix vom Monchique Gebirge dem Meer entgegen, nur die Rufe der Möwen übertönen den Rhythmus der Wellen. Nina, die IT-Spezialistin, genießt ihre Morgenmeditation: „Es ist ein Erlebnis! Das erste Mal, dass ich dieses Gefühl, mit allem eins zu sein, bewusst herbeiführen und mich ganz hinein begeben kann. Daheim gehe ich gern spazieren, genieße die Jahreszeiten, bin möglichst viel draußen mit meinen Pferden. Darüber hinaus gab es schon lange eine Sehnsucht in mir nach diesem Glückszustand, den man an besonderen Orten manchmal

spürt. Wenn alles plötzlich in Ordnung ist, so wie es gerade ist. Diesen Zustand möchte ich einfach häufiger erleben. Natur macht glücklich!“

Harmonische Balance erreichen

Die von Nina beschriebene Erfahrung, bewusst „eintauchen“ zu können, ist die häufigste Rückmeldung der Teilnehmer an den Naturseminaren des *Deutschen Instituts für Therapeutic Touch*. Der Gründer der Schule, *Dr. Imre Kerner*, Biochemiker, Autor und Energietrainer, hat sich zum Ziel gesetzt, das alte Wissen der Naturvölker wieder zu erinnern und mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen zu verbinden. Auf dem Wissen der Naturvölker basierend, ist mit dem Energietraining eine sehr

praktische, körperorientierte Trainings- und Behandlungsmethode entstanden. Etwa die Hälfte der Teilnehmer/Innen kommt aus den Gesundheitsberufen und macht eine Fortbildung, um die Energiemethoden am Arbeitsplatz einzubringen. Die andere Hälfte, Gesunde wie Kranke, verbindet Erlebnis und Erholung mit dem energetischen Lernen für den „eigenen Weg“.

Die Naturvölker wussten um die positive Kraft, die der Natur innewohnt, und ganz selbstverständlich lernten sie den Umgang mit ihr und ihren Gesetzmäßigkeiten. Alle ihre Sinne waren weit geöffnet, um die Natur „zu lesen“, den richtigen Zeitpunkt zu erkennen, mit Hilfe der Natur zu überleben und zu leben. Der Mensch wurde als Teil der großen Natur, als energetisches Wesen, gesehen und konnte somit gar nicht getrennt von ihr betrachtet werden.

Dieses Wissen war auch Grundlage vieler Behandlungsmethoden und Heiltechniken. Sie hatten allesamt das Ziel, ein Gleichgewicht herbeizuführen: harmonische Balance innerhalb des Menschen und eingebettet

Wie unser Dasein neuen Sinn bekommt



Angaangaq – der Schamane aus Grönland
SCHMELZT DAS EIS IN EUREN HERZEN!
 Aufruf zu einem geistigen Klimawandel
 Herausgegeben von Christoph Quarch
 240 Seiten. Zahlr., z. T. farb. Fotos. Geb./SU
 € 19,95 [D] / € 20,60 [A]
 empf. VK-Preis CHF 34,90
 ISBN 978-3-466-34547-2

„Schmelzt das Eis in euren Herzen!“ Angaangaqs Botschaft ist von bestechender Klarheit und Kraft. Sie ermutigt zu einem couragierten, liebevolleren Leben in Harmonie mit sich selbst und anderen, im Gleichgewicht mit der Natur. Ein großartiges, mit tiefer Weisheit geschriebenes Buch zu Lebensthemen wie: Geben und Nehmen, Stille, Beten, Heilen, Pflanzen und Tiere, Werden und Vergehen, Familie, Partnerschaft, Sexualität, Jahreszeiten, Zeremonien und vieles mehr.



K O E S E L

www.koesel.de

Kösel-Verlag München, info@koesel.de

SACHBÜCHER UND RATGEBER
kompetent & lebendig.

in ein größeres Ganzes. Hüter des alten Wissens sowie moderne Wissenschaftler ermuntern uns heute, an diese Wurzeln anzuknüpfen, unsere Trennung von der Natur aufzuheben.

Die eigene Vision finden

White Wolf, weltbekannt als Buchautor *Hyemeyohsts Storm*, Mediziner und Zero Chief, ist einer der jüngsten Hüter des alten Wissens. Vor Jahrzehnten, beim ersten Zusammentreffen mit Imre Kerner, der für Buchrecherchen unterwegs war, überlegte er nur einen kurzen Moment. Dann begann er das erste von vielen Gesprächen, oder besser gesagt, er begann sein „Teaching“: „Du kommst von außen in unsere Welt. Ich schlage vor, dass du für einige Tage in die Wildnis gehst, um mit der Mutter Erde zu beten. Erlebe die lebendige Natur, spüre sie. Achte den Grashalm, lerne von deiner Mutter, der Erde. Finde selbst Heilung im Gebet. Unser Land hier ist ein Erdtempel, ein ursprüngliches und wildes Land. Geh also und bete. Suche deine Vision.“ (Buchtipps 1)

Die eigene Vision zu finden in der heutigen Zeit, hat viel mit Innehalten zu tun. Allgegenwärtiger Stress und Druck, am Arbeitsplatz, in der Familie, in Krisen und „Beziehungskisten“ ist Teil unseres Lebens. Weit entfernt und entfremdet haben wir uns in unserem monoton-stressigen Alltag von unserer ursprünglichen Mutter, der Natur. Unsere Sinne stumpften dabei ab, die Fähigkeiten zu erspüren verkümmerten oder gingen verloren. Die Rückerinnerung an unser eigentliches sinnliches Potential ist für jeden möglich. Dafür gibt es verschiedene Wege, die mit Energietraining als Trainingsprogramm einerseits und mit Therapeutic Touch als Energiebehandlung andererseits beschriftet werden können. Die Kombination von Training und Behandlung hat sich als optimale Ergänzung gezeigt.

Innehalten – zentrieren – besinnen

NinaSeine, daheim in Deutschland und in der Schweiz häufig genug in einem „hektischen

48-Stunden-Tag gefangen“, hat am vierten Tag des Seminars an der Algarve mit den sanften Energieübungen und Atemtechniken gelernt, „alte Rucksäcke des Lebens“ hinter sich zu lassen und „neue Fenster zu öffnen“: „Hier in der Gruppe fällt es mir viel leichter, Körperübungen zu machen und anschließend ruhig für längere Zeit an einem Platz in der Natur zu sitzen, ganz bei mir zu sein und alles in mich aufzunehmen. Ich weiß plötzlich, was es heißt, mich auf den Wind zu fokussieren, ihm zuzuhören, ihn zu riechen, zu schmecken, mit allen Sinnen hinzuspüren und mich meditativ mit ihm zu beschäftigen.“

„Ich weiß plötzlich, was es heißt, mich auf den Wind zu fokussieren, ihm zuzuhören, ihn zu riechen, zu schmecken, mit allen Sinnen hinzuspüren und mich meditativ mit ihm zu beschäftigen.“

Ziel der Natureseminare ist, die eigene Gesundheit aktiv in die Hand zu nehmen, die Sinne Stück für Stück wieder zu öffnen, für all das, was für uns da ist – die Erde mit ihrem immens großen Energiefeld, von dem wir uns bewusst nehmen können, das ein Geschenk für uns ist, wenn wir verstehen, es anzunehmen. Das heißt, wenn wir es suchen und zulassen, dass die Natur uns behandelt mit ihren Energien. Dafür ist Innehalten zwingend notwendig und größere Zeitspannen, die wir mit und in der Natur verbringen.

Wem es einmal gelungen ist, wirklich zur Ruhe zu kommen und Wind, Wasser, Luft und Erde tief zu verinnerlichen, dem fällt es auch erheblich leichter, bei sich selbst auszuloten, was wichtig ist. Die Zentrierung



Die Zentrierung auf bestimmte Naturkräfte über alle unsere Sinne, abseits der Alltagsroutine, fördert gleichzeitig eine Be-Sinn-ung auf uns selbst.

auf bestimmte Naturkräfte über alle unsere Sinne, abseits der Alltagsroutine, fördert gleichzeitig eine Be-Sinn-ung auf uns selbst. Unterstützt wird dies durch energetische Körperübungen, die gezielt Bereiche im Körper ausbalancieren.

Rituale für den Alltag

Das, was wir einmal über einen längeren Zeitraum in der Natur erfahren haben, können wir in den Alltag mitnehmen und Tag für Tag vertiefen. Mit individuell abgestimmten Übungen, mit Meditation, Atemtechniken, Musik und Tanz. In dieser achtsamen Haltung können wir lernen, unseren Gedankenstrom zu unterbrechen, unsere Gefühle zu beruhigen und präsenter aus unserer Mitte heraus zu handeln. Sei es Entscheidungen zu treffen oder Wünschen nachzugehen, die sonst zu kurz kommen. Wir leben unser Leben wieder selbst, statt uns durch andere leben zu lassen.

Einer der Wege des Lernens vom alten Wissen beschäftigt sich mit Ritualen und Zeremonien, ganz speziell an besonderen Orten in der Natur. Rituale sind immer wiederkehrende Handlungen oder Gedanken. In den Alltag eingeführt und verankert, können sie ein wichtiger und hilfreicher Begleiter werden. Um Veränderungen herbeizuführen, uns für den Tag einzustimmen, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Zeremonien gehen darüber hinaus. Eine Zeremonie ist ein hochenergetischer Vorgang. Je mehr wir über die zu Grunde liegenden energetischen Gesetzmäßigkeiten lernen, desto einfacher wird es, zeremonielle Anlässe energetisch zu begehen und sie so zu vertiefen. Während im Herbst in der Algarve die Naturkräfte, Vision und Meditation im Vordergrund stehen, bildet das „Medizinrad“ (Buchtipps 2), das „Rad des Lebens“, den Mittelpunkt der Naturseminare im Sommer in der Toskana.



Beim Naturseminar in der Toskana steht das „Medizinrad“, das „Rad des Lebens“ im Mittelpunkt

Fünf Tage zeremoniell begleitet zu sein und das Rad mit sich arbeiten zu lassen, bedeutet für viele einen Aufbruch zu neuen Ufern.

Frei fließende Energie

Vom Sonnenuntergang bis zur Taufe, wenn wir es einmal durch die „energetische Brille“ betrachten, lebt alles von der Grundlage der Energie. Darum ist es von besonderer Wichtigkeit, über ein hohes Energieniveau zu verfügen und Blockierungen im Körper gelöst zu haben, damit der Energiefluss möglichst freiströmen kann. Unser menschliches Energiefeld, das Energiefeld der Erde und all ihrer Bewohner, sind mit den Mitteln der modernen Physik längst nachgewiesen. Energiefelder bestehen aus kleinsten Lichteinheiten, den Photonen. Wir produzieren Energie, geben sie ab, nehmen neue von außen auf. Dies können wir mit gezielten Techniken steigern und so eigenständig zu unserem Wohlbefinden, zu unserer Gesundheit, beitragen.

Grundsätzlich gilt, je mehr Energie wir haben und je ausgeglichener unser Feld ist, desto vitaler und gesunder fühlen wir uns. Wenn wir uns als energetisches Wesen begreifen lernen, können wir nicht umhin zu sehen, wie wichtig wir selber sind im Prozess des Ganzen. Wir wirken immer mit unserer Energie. Je mehr wir davon haben, desto

besser wirken wir. Unter diesem Gesichtspunkt ist ein charismatischer Mensch jemand, der viel frei fließende Energie hat und bei sich angekommen ist.

Therapeutic Touch, eine moderne Methode, deren Wirksamkeit in mehr als 600 wissenschaftlichen Studien belegt ist, und das Energietraining verbinden die energetische Körperarbeit mit dem alten Wissen, wie wir mit Unterstützung der Natur wieder ins Gleichgewicht gelangen. Das menschliche Energiefeld zu erspüren, tiefer in das Wesen unserer Natur und der großen Natur einzutauchen, ist ein menschliches Potenzial. Es kann von jedem praktisch erlernt werden und stellt uns auf neue Grundlagen, die unser Leben reicher machen und den Zugang zu unseren verborgenen Möglichkeiten öffnen.

Rita Rose



Rita Rose ist Lehrerin für Therapeutic Touch und Energietraining an der International School of Therapeutic Touch and Energy (ISTTE). Gesundheits- und Kinderkrankenschwester

in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Sie hat eine eigene Praxis für Energietraining, Therapeutic Touch und Gesundheitscoaching in Dortmund.

Info/Kontakt:

ISTTE (International School of Therapeutic Touch and Energy)
R.-Freericks-Straße 12, D-45721 Haltern am See
Tel. 02364-50 88 85
eMail: schule@istte.de, Internet: www.istte.de

BUCHTIPPS

Kerner, Dagny u. Kerner, Imre:

Therapeutic Touch und Energietraining
(Kiepenheuer und Witsch, 1997)

Hyemeyohsts Storm:

Lightningbolt. Die Weisheit der Medizinräder
(Hugendubel, 1997)