

## Frei und selbstbestimmt leben Kongress

### Erkenne wer du wirklich bist und lebe dein wahres Selbst

#### Interview mit Uta Altmüller:

#### „Die Transzendente Meditation: Dein Schlüssel für mehr Freiheit und Selbstbestimmung in deinem Leben“

#### Du möchtest dein Leben auf ein neues Level von Freude, Zufriedenheit, Energie und Leichtigkeit heben?

Wunderbar!

Dann lies hier, wie ich dich auf deinem Weg dorthin mit Transzendentaler Meditation und meinem **MAGIC** Onlinekurs begleite!

Über die Transzendente Meditation hast du viele Informationen in meinem Interview mit Nathalie bekommen.

Wie du gehört hast, hilft dir die Transzendente Meditation durch sehr tiefe Ruhe, in Minutenschnelle Stress aus deinem System zu holen. Sie verschafft dir Zugang zu deiner inneren Stille, innerem Frieden und Glück. So schenkt sie dir insgesamt mehr Energie!

Diese Energie gilt es dann, bewusst für dich in deinem Alltag nutzbar zu machen. Schließlich soll sie dich und deine Persönlichkeit nach vorne bringen.

Hier setzt mein **MAGIC** Onlinekurs an. Er ist dir an der Schnittstelle zum Alltag eine wertvolle Begleitung. Dafür ist übrigens das Erlernen der Transzendentalen Meditation keine Voraussetzung – im Gegenteil! Es geht darum, deine immer vorhandene Lebensenergie selbstbestimmt zu steigern und steuern zu lernen!



Du bekommst praxiserprobte Tools an die Hand, die du bequem und nach deinem Bedarf in deinen Alltag integrierst. Mit dem **MAGIC** Onlinekurs wirst du deinen ganz persönlichen Werkzeugkasten besitzen, aus dem du dich ein Leben lang nach Bedarf bedienen kannst. Mit ihm kannst du dein Wunschleben **frei und selbstbestimmt** erschaffen – ganz praktisch und doch magisch, fast wie von Zauberhand!

Die Tools sorgen *unter anderem* dafür, dass du

- (wieder) guten Kontakt zu deinen Emotionen und deinem Körper bekommst!
- lernst, deiner eigenen Weisheit zu vertrauen, um kraft- und freundvoll durch dein Leben zu gehen!
- auch in schwierigen Ausnahmesituationen sofort wieder Verbindung zu dir herstellen kannst!
- deinen „inneren Schweinehund“ liebevoll an der Leine führst!
- Heilung tiefer (Selbstwert-)Wunden erfährst!
- durch spielerische Elemente eine neue Form der Leichtigkeit, dauerhafte Freude und Motivation in dein Leben holst!
- deine eigene Lebensgeschichte schreiben lernst!

Daneben bekommst du im **MAGIC** Onlinekurs eine wichtige Ergänzung, die normalerweise in Programmen zur Persönlichkeitsentwicklung nicht enthalten ist:

### **Die Arbeit mit deinem Körper!**

Denn:

Körper und Seele sind eine untrennbare Einheit und werden im **MAGIC** Onlinekurs auch so behandelt.

Lass uns also deinem wundervoll und klug entworfenen System die gebührende Aufmerksamkeit schenken!

Dein Energielevel macht sich körperlich deutlich bemerkbar – das kennst du! Aber weißt du auch, dass dein Körper eine sehr starke Verbindung zu deiner Seele hat? Jeder seiner Bereiche ist unterschiedlichen Emotionen zugeordnet und wird mit unterschiedlichen Krankheitsbildern in Zusammenhang gebracht.



Ein Beispiel: Bekanntlich ist die Wirbelsäule für „Haltung“ zuständig. Sie drückt aus, wie du zu deiner Umwelt stehst – aufrecht, gebeugt, erdrückt, zurückhaltend oder siegessicher! Durch deine Wirbelsäule kommunizierst du nonverbal mit deiner Umwelt. Aber sie zeigt auch, wie du zu dir selbst stehst und wie du deinem inneren Ich begegnest.

Somit hat die Wirbelsäule eine wichtige Funktion für dein Wohlbefinden – nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern auch auf seelischer, emotionaler und energetischer Ebene! Es leuchtet schnell ein: Dieses komplexe System „Körper“ sollte mobil, entspannt, gut durchblutet und mit allem versorgt sein, aber auch von Schlackenstoffen gereinigt werden. So kann dein Körper sich gut ausrichten und „Haltung“ einnehmen.

### Wie hilft dir der MAGIC Onlinekurs dabei, dieses komplexe System „Körper“ für deine Gesundheit, deine Lebensenergie und Persönlichkeitsentwicklung anzusprechen?

Die Antwort ist:

Indem wir deinen Körper nicht als isoliertes Element betrachten, sondern vielmehr als Gesamtheit aller Einflüsse deiner Emotionen, Gedanken und der „Bilder“ sowie Geschichten deines Lebens – also all deiner inneren Glaubenssysteme, anerzogenen Verhaltensweisen, Erlebnissen, gemachten Erfahrungen etc.!

Denn diese normalerweise unsichtbaren Einflüsse können sichtbare, negative Auswirkungen auf die Gesundheit deines Körpers und deiner Organe haben!

In deinen bereits erwähnten Werkzeugkasten gehören also auch Körperübungen zur Steigerung deines Energielevels und der Verbesserung deiner Gesundheit.

Der Schwerpunkt dieser Körperübungen liegt dabei in Atemübungen, Mobilisierungs- und Dehnungsübungen, energetischen Übungen aus der fernöstlichen Tradition und Methoden der Faszien-Technik. Im mentalen Bereich gibt es dann Übungen zur Stärkung deiner Imaginations- und Motivationskraft.

Die vielen positiven Ergebnisse meiner Teilnehmenden zeigen, wie alltagsorientiert der Werkzeugkasten ist, wie stark der Körper mit Emotionen im Zusammenhang steht und **wie stark er daran beteiligt ist, ob du deine Träume lebst oder nicht!**



Zum Abschluss ein wichtiger Punkt zur Stärkung und Gesundung deines Körpers:

Das Wahrnehmen und Spüren einer **guten inneren Stimmung!**

Dazu ist es notwendig, dir hin und wieder ein paar Fragen zu stellen:

- Wie gehst du mit dir selbst um?
- Wie begegnest du deinem Leben?
- Was machen deine Lebenserfahrungen mit dir?
- Welche Geschichte(n) erzählst du dir tagtäglich über dich selbst?

Denn die Antworten zu all diesen Fragen haben eine Auswirkung auf deine Gesundheit und dein Lebensgefühl!

Es liegt in deiner Hand, welchen Standpunkt im Leben du einnimmst, welche Entscheidungen du für dein Leben und somit auch für dein Wohlbefinden triffst.

Daher möchte ich dir, schon bevor du mit deinem **MAGIC** Onlinekurs voll durchstartest, **mit auf den Weg geben:**

- Sei mutig, wirf alte Lasten ab, die du nicht mehr tragen möchtest!
- Beginne, wieder neugierig zu werden, öffne neue Türen in deine Zukunft – mit einem leistungsfähigen Körper und einer freien, entspannten Wirbelsäule!
- Dein Körper ist kein schmerzendes Übel, sondern ein Bereich deines Lebens, der besonders viel Liebe und Zuneigung benötigt. Nimm ihn wahr, liebe und entspanne ihn – mit meiner Begleitung auf deiner eigenen magischen Reise!

Ich freue mich auf **DICH** und deine positivste Entwicklung!

