



Zeit für Reiki

Raum für Geistig-Spirituelle Heilungswege
Raum für Entspannung, Raum für Achtsamkeit
Raum für DICH

Zeit für Reiki


Raum für Geistig-Spirituelle Heilungswege
Raum für Entspannung, Raum für Achtsamkeit
Raum für DICH

Marita Heiliger


*Entspannungstherapeutin,
Reikimeisterin, Heilerin*

Taunusstrasse 16
53332 Bornheim
reiki@marita-heiliger.de
Mobil: 0177 4852330
www.marita-heiliger.de

Termine nur nach Vereinbarung!



*Niemand ist weiter von der Wahrheit entfernt
als derjenige, der alle Antworten weiß.*



DAS SCHLIMMSTE IST,
WENN MAN SICH SELBST VERGISST.
KONFUZIUS

靈氣

Reiki

Reiki (ausgesprochen Reeki) bedeutet aus dem Japanischen übersetzt „Universale Lebensenergie“.

Der japanische Arzt Dr. Usui entdeckte im 19. Jahrhundert die alte Heilkunst wieder und gab ihr den Namen Rei (das große Ganze) und Ki (Fluss der Energie).

Reiki ist Lebens- Energie

Am Anfang jeden Lebens, steht der Impuls, der alle Materie durchdringt und den wir Gott und die Liebe nennen.

Reiki ist die Energie, aus der das Universum erschaffen ist.

Wie wirkt Reiki?

Da Reiki, die Heil-, Liebes- und Lebensenergie, ganz und umfassend ist, stellt sie im Menschen die gesunde, ursprüngliche Ordnung wieder her.

Der Mensch der mit Reiki versorgt wird, bekommt immer das, was er gerade braucht.

Reiki wirkt Stress abbauend und harmonisierend.

Reiki bringt ins Gleichgewicht, was aus der Balance geraten ist.

Reiki aktiviert die Selbstheilungskräfte, beugt somit Krankheiten vor und unterstützt die Heilung.

Reiki kann ...

- zu einer tiefen Entspannung führen
- Energieblockaden lösen
- das Gleichgewicht wiederherstellen
- die Selbstheilungskräfte aktivieren
- Gesundheit und Lebensfreude fördern
- eine schnellere Regeneration fördern
- zu einer positiveren Lebenseinstellung beitragen
- Selbstvertrauen fördern und Ängste abbauen
- Akzeptanz gegenüber Anderen fördern
- zu mehr innerer Zuversicht führen
- die Selbstliebe fördern

Ablauf!

Bei der Behandlung selbst liegt der Klient bekleidet auf einer Behandlungsliege, je nachdem kann Reiki auch im Sitzen erfolgen.

Die Behandlung besteht aus einer Abfolge von verschiedenen Positionen, bei denen die Hände auf den Körper aufgelegt werden. Wenn gewünscht können die Hände auch in einem geringen Abstand zum Körper gehalten werden.

Beginnend am Kopf in Rückenposition und endend an den Füßen (Erdung) in Bauchposition.

Dauer der Behandlung 1-2 Stunden



Reiki



Chakra-Diagnose und -Harmonisierung

... ist eine Methode des Geistigen Heilens, bei der Blockaden in den Chakren aufgespürt und gelöst werden. Auf sanfte Weise wird damit ein harmonisches Miteinander von Körper, Geist und Seele geschaffen.

In der asiatischen Tradition sind Chakren Energie- und Bewusstseins-Zentren an und in unserem Körper. Chakren sind anatomisch nicht feststellbar, sondern vielmehr Energiewirbel, die aus der menschlichen Aura in den Körper hinein wirken. In den Chakren wird Lebensenergie aufgenommen und gespeichert und für körperliche, seelische und geistige Prozesse zur Verfügung gestellt. Die traditionellen Überlieferungen beschreiben sieben Hauptchakren, denen sieben große Lebensthemen, sieben Organsysteme und sieben endokrine Drüsen zugeordnet werden.

"Chakra-Diagnose und -Harmonisierung" beeinflusst Organfunktionen, Kreislauf, Hormontätigkeit, aber auch Emotionen und Gedanken. Die Behandlung hat u. a. unmittelbaren Einfluss auf:

Alltagsstress,
Psychische- und Physische Störungen
Störungen des Nerven- und Hormonsystems,
endokrines Drüsensystem,
Rückenbeschwerden u.v.m.

Chakra-Harmonisierung

Die Chakren existieren in bestimmten Farben, Formen und Schwingungen.

Bei einer Chakra-Harmonisierung werden die Chakren vom Heiler zunächst in Form und Farbe wahr genommen. Er registriert dabei Abweichungen zum üblichen harmonisiertem Zustand. Danach visualisiert der Heiler das Chakra in seiner ursprünglichen Farbe und Form und bringt es damit wieder in eine harmonische Schwingung.

Das innere Gleichgewicht wird unterstützt, der Körper ist energetisch in einem Zustand von spürbarer Harmonie, die Selbstheilungskräfte werden gestärkt.

Die Behandlung wird im Liegen durchgeführt und dauert zwischen 1- 1,5 Stunden



Chakra

IN DER MEDITATION
BEGEGNEN WIR DEM GÖTTLICHEN URGRUND,
WIR KOMMEN DER MITTE DES LEBENS
EIN STÜCK NÄHER

BUDDHA



Meditation:

Ein Leben ohne Vergleichen und Messen ist Meditation.

Krishnamarti

Das Wort Meditation stammt vom lateinischen Wort meditatio ab, was so viel wie „das Nachdenken über“ aber auch „zur Mitte ausrichten“ bedeutet. Medius - die Mitte.

Erholung und Pausen im Alltag sind notwendig, wenn wir neue Kräfte sammeln und uns regenerieren wollen. Wer nicht abschalten kann verliert über kurz oder lang seine Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Innerhalb der fernöstlichen Tradition haben sich eine Vielzahl von Meditationstechniken entwickelt.

- ✿ Die konzentrierte Meditation, bei der man z.B. die Aufmerksamkeit auf ein Objekt richtet, wie etwa ein Mandala, ein Mantra, eine Kerzenflamme oder ein Chakra.
- ✿ Die Achtsamkeitsmeditation, bei der alle Eindrücke mit einer distanzierten Haltung beachtet werden.
- ✿ Die Atem Meditation, hier wird sich nur auf den Atem konzentriert. Die wohl ursprünglichste Art der Meditation.
- ✿ Die stille Meditation, bei dieser Meditation versucht man an nichts zu denken, sondern einfach nur in der Stille sitzen und zu sein. Wird auch das Erreichen des höchsten Bewusstseins bezeichnet.
- ✿ Die bewegte, oder dynamische Meditation kommt z.B. aus dem Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong oder ZenBo®. Genau so wie bei der Tanzmeditation von Osho stellt auch bei der Gehmeditation die Bewegung den Gegenstand der Meditation dar.
- ✿ Fantasiereisen sind geführte Meditationen zu bestimmten Themen.

Die Meditationen bei „Zeit für Reiki“ haben in der Regel immer ein Thema, z.B. Selbstliebe, Loslassen, Engelmeditation, usw.

Nach Möglichkeit versuche ich die verschiedenen Meditationstechniken zu vermischen, so dass es für jeden Teilnehmer ein abwechslungsreicher und entspannender Meditationskurs wird.

In der Ruhe, liegt die Kraft. Konfuzius



Deep Mental Mind Relaxation

Diese Entspannungstechnik ähnelt dem Autogenen Training plus Fantasiereisen. Bei dieser Behandlung, die bevorzugt als Einzelbehandlung gegeben wird, wird zunächst für eine sehr tiefe Entspannung gesorgt. Ist die Entspannung tief genug, wird mit positiven Affirmationen und/oder Fantasiereisen das Unterbewusstsein positiv beeinflusst.

Diese Entspannungstechnik kann beim Menschen sehr positive Zustände auslösen.

So kann diese Behandlung:

- ✿ **Schmerzlinderung verschaffen**
- ✿ **Ängste überwinden (z.B. Prüfungsangst, Flugangst, Höhenangst...)**
- ✿ **die Selbstliebe fördern**
- ✿ **Übergewicht reduzieren, in dem man seine Gewohnheiten ändert**
- ✿ **Stress abbauen und Blockaden lösen**
- ✿ **schlechte Gewohnheiten oder Süchte überwinden**
- ✿ **für einen besseren Schlaf sorgen**
- ✿ **Geduld und innere Ruhe stärken**
- ✿ **... und vieles mehr**

Die Behandlung dauert ca. 1-1,5 Stunden und kann sowohl im Liegen als auch im Sitzen erfolgen. Kann auch mit anderen Behandlungen verbunden werden.

DMMR



„Das ist unmöglich“,
sagt die Angst.

„Zuviel Risiko“,
sagt die Erfahrung.

„Macht keinen Sinn“,
sagt der Zweifel.

„Versuchs“,
flüstert das Herz.

Achtsamkeits-Training

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit heißt jeden Moment bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten.

Indem wir uns mit diesen einfachen Dingen verbinden und buchstäblich Augenblick für Augenblick leben, entdecken wir ganz neuen Frieden, neue Freude. Und lassen uns, wenigstens für einen Moment, wieder vom Leben verzaubern.

Unsere Welt ist gekennzeichnet durch Komplexität, Informationsvielfalt und schnelle Veränderung. Beim Versuch mit den erhöhten Anforderungen Schritt zu halten, verlieren wir nur allzu leicht den Kontakt zu uns selbst. Deshalb wird das Thema Achtsamkeit für viele Menschen immer bedeutungsvoller.

Das Achtsamkeitstraining wird in einem Kurs von 8 Wochen durchgeführt, jeweils 1 x die Woche eine Kurseinheit von 90 Minuten.

Hier werden wir mittels den verschiedensten Achtsamkeitsübungen aus der Meditation, Bewegung sowie Übungen zum Thema, Achtsamkeit beim Essen, achtsam kommunizieren, Achtsamkeit im Alltag und am Arbeitsplatz uvm. zukünftig Stresssituationen gelassener und ruhiger meistern können und so unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden stärken.

Die Wertschätzung für uns selbst, für unsere Umwelt und für die vielen kleinen Dinge im Leben wächst.

Die regelmäßige Anwendung von Achtsamkeitsübungen kann physisch und psychisch dauerhaft Nutzen bringen, z.B.

- ✿ mehr Ruhe und Entspannung,
- ✿ mehr Energie und Lebensfreude,
- ✿ ein höheres Maß an Selbstvertrauen und Akzeptanz,
- ✿ geringere Anfälligkeit gegen Stress, Depression, Angst, chronische Schmerzen, Suchtverhalten und Immunschwäche,
- ✿ mehr Mitgefühl für sich und andere Menschen und für die Natur.

Dies können Sie in einem 8-Wochenkurs erlernen. Termine finden Sie unter www.marita-heiliger.de

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine wissenschaftlich anerkannte und eine leicht erlernbare und sehr wirksame Entspannungsmethode, die überall einsetzbar ist und auch unauffällig, inmitten fremder Menschen, durchgeführt werden kann.

Entwickelt hat diese Methode, um 1916, der Berliner Arzt Prof. Johann Heinrich Schultz.

Das Autogene Training ist von jedem erlernbar. Wichtig für den Dauerhaften Erfolg ist jedoch die Bereitschaft, das Autogene Training regelmäßig zu üben.

Das Autogene Training hilft bei fast allen Krankheiten und Beschwerden.

Zu den absoluten Topthemen gehören:

- * Stress
- * Einschlafstörungen
- * Ängste, innere Unruhe, Nervosität
- * gute Wirkung bei Schmerzen
- * Konzentration, Lampenfieber, Prüfungsangst
- * chronische Beschwerden
- * Suchtverhalten, Essstörungen, Asthma uvm.

Zum Erlernen der Grundübungen, biete ich das Autogene Training an 8 aufeinander folgenden Wochen an, jeweils eine Kurseinheit pro Woche von ca. 1,5 Stunden.

1. Woche - Schwere Übung 1. Teil
2. Woche - Schwere Übung 2. Teil
3. Woche - Wärmeübung 1. Teil
4. Woche - Wärmeübung 2. Teil
5. Woche - Herz und Atemübung
6. Woche - Sonnengeflechtsübung
7. Woche - Stirnkühlung
8. Woche - Festigung und Üben formelhafter Grundsätze.

In der Ruhe ...

AT

... liegt die Kraft.
Konfuzius

Progressive Muskel Relaxation

Die Progressive Muskel Relaxation bedeutet wörtlich übersetzt „fortschreitende Entspannung“. Verschiedene Muskelgruppen werden nacheinander angespannt und entspannt und so wird sukzessiv ein tiefer Ruhezustand erreicht.

Erstmals beschrieben wurde die Methode vom amerikanischen Arzt und Psychologen Edmund Jakobsen (1885-1976).

Die ursprünglichen Übungen waren, wegen der Vielzahl sehr zeitaufwendig, heute sind die Übungen weniger zeitaufwendig, ihnen liegt aber das gleiche Prinzip zu Grunde.

Anwendungsbereiche:
Alltagsstress
Einschlafstörungen
Spannungskopfschmerz
Geburtsvorbereitung, - Erleichterung
Bluthochdruck, Rheuma, chronische Beschwerden
Agression, Gereiztheit, Nervosität, Prüfungsangst

Nicht geeignet für:
Kleine Kinder
Personen mit akuten Magen- und Darmkrankheiten

Beispiel für einen Kurs an 8 aufeinander folgenden Wochen mit je einer Kurseinheit von 90 Minuten

1. Woche - 16 Muskelgruppen an- und entspannen
2. Woche - 16 Muskelgruppen an- und entspannen
3. Woche - 16 Muskelgruppen an- und entspannen
4. Woche - 7 Muskelgruppen an- und entspannen
5. Woche - 7 Muskelgruppen an- und entspannen
6. Woche - 4 Muskelgruppen an- und entspannen
7. Woche - 4 Muskelgruppen an- und entspannen
8. Woche - 4 Muskelgruppen an- und entspannen
festigen, vergegenwärtigen und zählen.

PMR

**Unsere wahre Aufgabe
ist es,
Glücklich zu sein.**

Dalai Lama



Noch etwas zu den Entspannungstechniken allgemein:

Bei den Gruppenkursen, baue ich um den Kurs „rund“ zu machen auch andere Entspannungstechniken mit ein, wie Meditation, Qi-Gong, Yoga, Tai-Chi, und ZENbo®Balance.

Folgende Behandlungen biete ich zusätzlich zu Reiki, Entspannungstraining, Chakra- Harmonisierung und DMMR an:

Geistige Wirbelsäulenbegradigung bzw. Göttliche Neuausrichtung ...

ist eine sichtbare und beweisbare Heilung durch die Aufrichtung des Körpers von Mensch und Tier. Die Begradigung erfolgt in Sekundenschnelle und geschieht ohne Manipulation am Skelett. Die Begradigung geht weit über die Aufrichtung der Wirbelsäule, der Korrektur eines schiefen Beckens und das Aufheben der Beinlängendifferenz hinaus.

Blockaden werden gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Die Begradigung wirkt sowohl auf physischer Ebene, als auch auf psychischer Ebene.

Die Herstellung der „Göttlichen Ordnung“ hilft auch bei seelischem Leid, in Lebenskrisen, bei Beziehungskonflikten, weil der göttliche Geist allumfassend und grenzenlos heilt.

In der Regel ist die Wirbelsäulenbegradigung Bestandteil der Reikibehandlung, kann aber auch für sich alleine angewendet werden.

Quantenheilung mit Pendeln ...

bei dieser Heilbehandlung werden ebenfalls die Chakren harmonisiert, Blockaden aufgelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Hierfür verwende ich verschiedene radiästetische Werkzeuge, Formstrahler oder auch umgangssprachlich Pendel genannt.

Der Hilfesuchende wird in ein optimales Energieniveau gebracht und erhält dadurch vollkommene göttliche Ordnung in jede Zelle. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und eine Regeneration eingeleitet. Viele chronische Beschwerden können sich sofort verbessern, genau wie seelische Traumata und Schlaflosigkeit.

Ich arbeite ausschließlich mit Formstrahlern der Firma Josef Baj aus Polen.

Nach Heilmethoden von Brigitta Schmidt (BajPendel).



Über mich ...

Im März 1962 wurde ich in Brühl/ Rheinland geboren. Meine Kindheit habe ich im schönen Vorgebirgsort Bornheim-Rösberg verbracht und seit 2002 lebe ich zusammen mit meinem Mann wieder hier in Rösberg, nachdem wir 21 Jahre im Nachbarort Merten gelebt haben.

Als unsere beiden Söhne ausgezogen sind, habe ich die nunmehr freigewordenen Räume für die Entstehung einer Reiki-Praxis genutzt. Seit 2015 gibt es nun „Zeit für Reiki“.

Nach meiner Ausbildung zur Reikimeisterin und nach meiner einjährigen Ausbildung zur Heilerin mit Schwerpunkt Chakradiagnose und Chakraharmonisierung hatte ich den innigsten Wunsch mit diesen Energien, den Menschen die zu mir kommen, zu helfen.

Ich aktiviere mit den Behandlungen ihre Selbstheilungskräfte, löse Blockaden und gebe so ein wenig Liebe und Hoffnung den Menschen und in die Welt.

Und ganz nebenbei entsteht Heilung.

Seit Juni 2018 ist „Zeit für Reiki“ gewachsen, die Räume sind vergrößert worden, so dass ich nun verschiedene Entspannungstechniken zusätzlich zu Reiki und Chakraharmonisierung anwenden kann.

Hierzu habe ich eine Ausbildung zur Entspannungstherapeutin, Achtsamkeitstrainer (Schwerpunkt Meditation), Meditationslehrer, Trainer für Autogenes Training AT und Progressive Muskelrelaxation PMR gemacht und schließlich „Deep Mental Mind Relaxation“, kurz DMMR für mich entdeckt.

„Zeit für Reiki“ ist jetzt auch Raum für Entspannung, Raum für Achtsamkeit und Raum für Dich.

Die Behandlungen für jeden Menschen sind immer ganz individuell, so individuell wie der Mensch selbst, der zu mir kommt mit seinen ganz eigenen Bedürfnissen.

Seit 2014 bin ich Mitglied im DGH, Dachverband Geistiges Heilen.

Manchmal

Manchmal bin ich stark, manchmal bin ich schwach.

Manchmal bin ich stolz und manchmal gebe ich nach.

Manchmal bin ich sanft und manchmal auch gemein;

Habe ich die Nase voll, rufe ich laut „ NEIN“.

Manchmal lache ich und manchmal muss ich weinen;

Aber nach Regen wird die Sonne wieder scheinen.

Nach einer Niederlage geht es immer weiter,

Ich sorge mich nicht und nehme es gelassen und heiter.

Ich glaube, dass Engel mein Leben beschützen

Und mich auf steinigen Wegen liebevoll stützen.

Ich hoffe das ein Licht mich durch jede Finsternis führt

und das jeder Mensch in Not dieselbe Hilfe verspürt.

Ist das Leben mal schwierig und keine Lösung in Sicht,

mein Trost heißt:

 Liebe,  Glaube
 Zuversicht.