Energie, Berührung, Fülle.

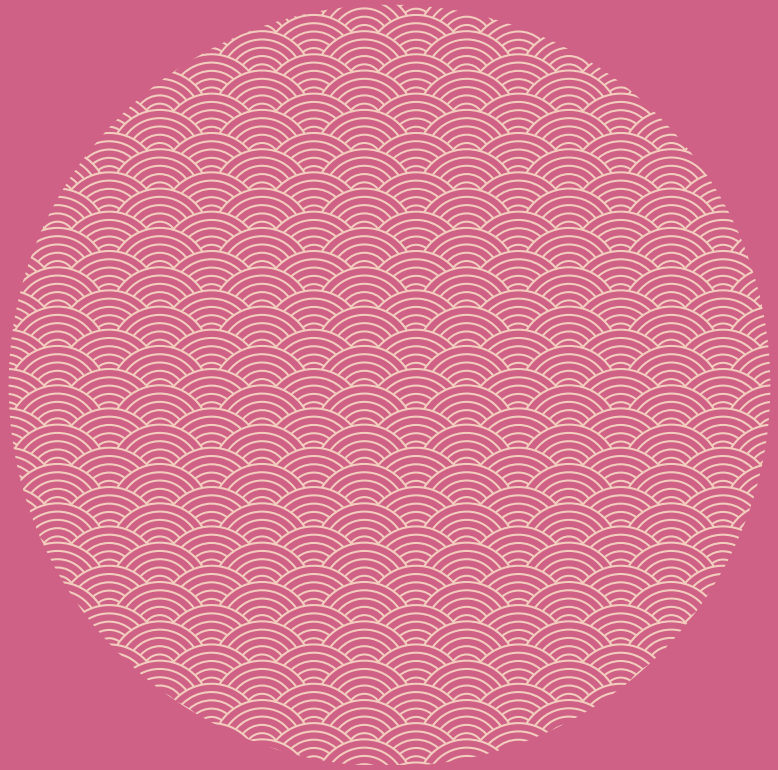
Reiki erlernen

Basiskurse für Einsteiger

WAS IST REIKI?

Universelle Lebensenergie

Der Raum, der uns umgibt, ist von einer endlosen und unerschöpflichen Energie erfüllt. Diese Universelle Lebensenergie wird Reiki genannt. Reiki ist jene Kraft, die alles bewegt und miteinander verbindet. Sie lässt Blumen wachsen und erblühen und erhält uns Menschen am Leben. Reiki bezeichnet auch eine natürliche Methode zur Harmonisierung der Lebensenergie und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Die Bezeichnung Reiki wurde Anfang des vorigen Jahrhunderts vom Japaner Mikao Usui geprägt und bedeutet frei übersetzt Universelle Lebensenergie.



DIE METHODE

Berührung. Wir berühren den Körper mit den Händen oder bleiben in der Aura. Dabei bleiben die Hände sanft und ruhig mehrere Minuten auf jeder Position liegen.

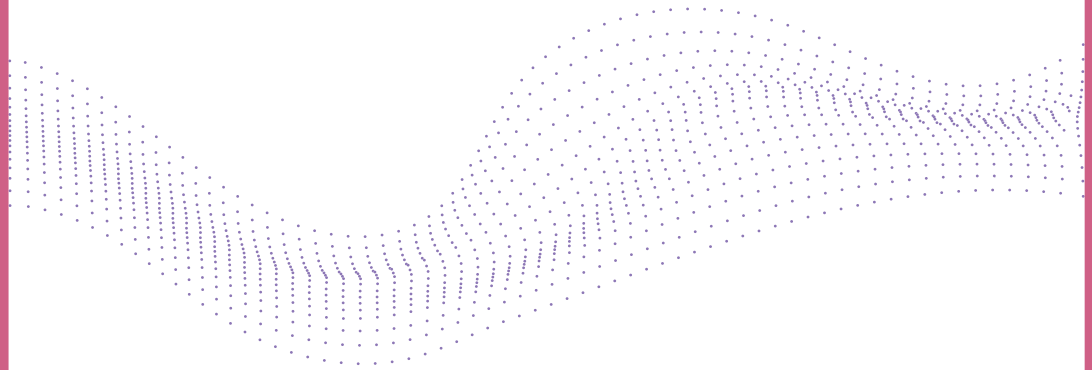
Achtsamkeit. Bei der Anwendung von Reiki sind wir achtsame und präsente Begleiterinnen. Wir lassen uns von der Energie und unseren Wahrnehmungen führen und stimmen die Reikiarbeit auf das Bedürfnis der Empfängerin ab.

Energiekanal. Wir sind Kanal für die Universelle Lebensenergie und lassen sie über unsere Hände weiterfließen. Energiekanal zu sein bedeutet, dass wir keine persönliche Energie abgeben, sondern uns als Kanal für die Universelle Energie zur Verfügung stellen. Dabei erfahren wir als Anwenderinnen oft selbst eine harmonisierende Wirkung. Die Empfängerin nimmt so viel Energie auf, wie gebraucht wird.

WIE WIRKT REIKI?

Auf der körperlichen Ebene. Dort, wo die Hände berühren, wird es warm, die Durchblutung wird gefördert, die Muskeln entspannen, Blockaden können sich lösen. Auch die inneren Organe werden mit Energie versorgt und dadurch gestärkt. Es kommt zu einer Aktivierung der Selbstheilungskräfte und des Regenerationsvermögens, sowie zu einer Stärkung der Abwehrkräfte.

Auf der energetischen Ebene. Es findet ein Energieausgleich statt: Energieanstauungen werden abgeleitet und Energiemangel wird ausgeglichen. Insgesamt wird der Energiefluss gefördert. Dadurch kommt es zu einer Reduktion von Müdigkeit und Kälteempfindlichkeit. Der Zuwachs an Energie bewirkt häufig eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit.



Auf der emotionalen Ebene. Die innere Haltung in der Reiki-Arbeit ist getragen von Respekt, Achtsamkeit und Wertfreiheit. Das erlaubt uns, ganz bei uns anzukommen, die Gefühle wahrzunehmen, so wie sie im Moment sind - ohne Urteil. Auf dieser Vertrauensbasis können wir emotional entspannen. Dadurch kommt es sehr oft zu einer Verbesserung des Schlafes. Das fördert die Stabilität und erhöht die Stresstoleranz und Widerstandskraft.

Auf der spirituellen Ebene. Reiki öffnet in uns einen Raum, in dem Erkenntnisse möglich sind. Wir bekommen Zugang zu unserer inneren Weisheit, die uns Ideen, Lösungsansätze und neue Ordnungen aufzeigt. Reiki fördert unser persönliches Wachstum. Die Universelle Lebensenergie wirkt immer ganzheitlich auf allen Ebenen des Menschen.

REIKI-BASISKURSE

Als hingebungsvoller Reikitherapeut gebe ich mein Wissen in Reiki-Basiskursen an interessierte Anfänger in meiner Praxis in Linz weiter.

Die Basiskurse dienen dem kontinuierlichen Lernen in kleinen Schritten. Es erwarten dich viel Reiki-Praxis, Gedankenaustausch, Geborgenheit in der Gruppe, Achtsamkeit, Zuwendung und Respekt füreinander. Die Ausbildung entspricht den Richtlinien des ÖBRT-Berufsverband der Dipl. Reiki-TherapeutInnen.

Du erlernst fundierte Fertigkeiten für Reiki-Anwendungen für den eigenen Bedarf im privaten Kreis. Die darauf aufbauende Ausbildung zum diplomierten Reiki-Therapeuten kannst du in der Shambhala-Reiki-Schule in Wien absolvieren. Diese befähigt zur Ausübung des Gewerbes.

ELEMENTE DES UNTERRICHTS

Lebensenergie erfahren

Meditation — um den Geist zu zentrieren

Theorie — um das Wissen zu erweitern

Reiki-Praxis — um zu üben und selbst zu erfahren

Gedankenaustausch — um Erlebtes zu reflektieren.

Photo by linus nylund on Unsplash

AUSBILDUNGSINHALTE

Reiki-Theorie und Praxis – Geschichte von Reiki – Energiekörper und Aura – Energiepflege – Ritual und Einstimmung auf die Reiki-Arbeit – Innere Haltung in der Reiki-Arbeit – Qualität der Berührung – Phänomene des Spürens – Reiki-Grundpositionen – Ablauf einer Ganzkörper-Reiki-Anwendung – Die Reiki-Kurzform – Die Reiki-Selbst-Anwendung – Der Chakrenausgleich – Reiki für Kinder, für alte Menschen – Reiki für Tiere, für Pflanzen – Reiki und Kristalle – Reiki-Symbole und Fernreiki – Meditation – Atemwahrnehmung – Schulung der Achtsamkeit – Üben des absichtslosen Betrachtens – Zentrierung und Fokussierung des Geistes – Kanalisieren der Energie.

AUFBAU DER BASISKURSE

Basiskurs 1. Im ersten Semester wirst du langsam mit der Reiki-Arbeit vertraut, lernst alle Handpositionen und den natürlichen Ablauf einer Reiki-Anwendung. Das eigene Spüren in den Händen wird verfeinert und die energetischen Wahrnehmungen können zugeordnet werden.

Basiskurs 2. Im zweiten Semester wird die Reiki-Arbeit mit Symbolen verstärkt und um Fernreiki erweitert. Die kontinuierliche Arbeit gibt Sicherheit und Vertrauen. Du bist in der Lage, eine Reiki-Anwendung einfühlsam und fundiert zu gestalten und auf die Bedürfnisse des Reiki-Partners einzugehen.

Umfang. Je Semester acht Termine zu je drei Stunden, gesamt 24 Unterrichtseinheiten je Semester.

ZIEL DER BASISKURSE

Entspannen - Energie tanken - schrittweises Lernen.

In jeder Einheit meditierst du und gibst sowie empfängst du ca. 60 Minuten Reiki. In der Gruppe hast du die Möglichkeit, viele Reiki-Erfahrungen zu sammeln und Feedback auszutauschen. Es ist mir wichtig, dass du im eigenen Tempo lernst und voranschreitest. Die Basisschulung ist der erste Teil der Ausbildung und befähigt dich, Reiki im privaten Kreis und für dich selbst anzuwenden, jedoch nicht zur Berufsausübung.

Wenn du dich weiter in die Reiki-Arbeit vertiefen willst, kannst du anschließend ein 2. Ausbildungsjahr in der Shambhala-Reiki-Schule (in Wien) absolvieren und Reiki bis hin zur Diplomierten Reiki-Therapeutin erlernen.

ZENTRALE THEMEN

Berührung. Leben. Energie.

Wie werde ich ein guter Kanal für die Energie und wie kann ich diese Funktion erhalten? Erdungsübungen, Übungen zur Energieaufnahme und Lichtatmung nähren uns und dienen der eigenen Stabilität. In der Meditation üben wir, uns selbst liebevoll und urteilsfrei zu betrachten.

Das Herz der Reiki-Arbeit ist es, dem anderen Menschen auf diese Weise zu begegnen.

KONTAKT

Ich freue mich auf dich. Kontaktiere mich, wenn du Fragen hast oder wenn du bei einem der nächsten Kurse teilnehmen möchtest. Mein Praxisraum befindet sich in einer Gemeinschaftspraxis

Unionstraße 3, 4020 Linz
info@heinz-reiki.com
0676/70 57 435
www.heinz-reiki.com

Für den Basiskurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Reiki kann von jedem erlernt werden. Aktuelles und Kurstermine findest du online auf meiner Web-seite.

Gerade heute
ärgere ich mich nicht.
sorge ich mich nicht.
bin ich gut zu meinen
Mitmenschen.
arbeite ich aufrichtig an
mir und in der Welt.
bin ich dankbar.

Reiki-Lebensregeln von Dr. Mikao Usui

Heinz Steyskal
Diplomierter Reiki-Therapeut