

SEI MAMA & DU SELBST

10 ÜBUNGEN

*Wie du im (Mama)-Alltag schnell
wieder in deine Mitte findest*



BIN-ENERGIE

KATIE BINIÖK
HEILPRAKTIKERIN & ENERGY-COACH

Sei Mama & DU SELBST



1

In die Mitte pendeln



Stell Dich aufrecht aber locker hin. Deine Arme hängen seitlich am Körper, deine Füße stehen etwa hüftbreit auseinander. Gehe leicht in die Knie, so dass du ganz bequem stehen kannst. Dann schließe die Augen. Spüre den Boden unter deinen Füßen, wie er dich sicher trägt. Atme bewusst tief ein und aus. Stell dir nun vor, wie aus deinen Füßen Wurzeln bis tief in den Erdmittelpunkt wachsen und dich mit der Erde verankern. Beobachte nun und spüre in deinen Körper. Neigt er sich eher nach vorne, nach hinten, nach links oder nach rechts? Neige ihn ganz bewusst einmal nach vorne, nach hinten, nach links und nach rechts. Lass ihn sich dann einpendeln. Konzentriere dich bewusst auf deinen Körper. Setze die Intention dich in der Mitte einzupendeln. Gib dir einen Moment Zeit. Wenn du spürst, dass du in der "Mitte" angekommen bist, atme noch einmal tief ein und aus und öffne wieder deine Augen.

2

Auf den Boden



Suche dir eine Stelle, an der du dich bequem auf den Boden legen kannst, vielleicht einen Teppich oder aber du legst dich einfach auf das Parkett oder Laminat. Lege dich nun ganz flach auf den Rücken. Lasse die Arme und Beine entspannt in den Boden sinken. Wenn du Rückenprobleme hast, kannst du auch die Füße aufstellen. Spüre nun, wie du auf dem Boden aufliegst. Spüre an welchen Stellen dein Körper den Boden berührt. Registriere, wie sehr du von der Erde getragen bist. Und welche Kraft von der Erde auf dich über geht. Bleibe ein paar Minuten mit geschlossenen Augen in diesem Bewusstsein liegen.

3

Schütteltanz



Stell dich aufrecht hin und fang an deine Arme zu schütteln, richtig kräftig als würdest du etwas abschütteln wollen. Fange dann an auch die Beine auszuschütteln. Schüttele deinen ganzen Körper so gut, wie es für dich funktioniert. Bewege dich so, als wenn du alles was dich gerade belastet, von dir abschütteln möchtest. Richtig kräftig. Schüttele dich! Eine passende Audio dazu ist zum Beispiel die *Kundalini-Meditation von OSHO*. Mache das ganze für 3 Minuten. Wenn du deinen Schütteltanz beendet hast, bleibe stehen, schließe deine Augen und spüre nach. Spüre, wie dein Körper kribbelt, wie er mit Energie aufgeladen ist. Bleibe für etwa 1 Minute noch so stehen.

4

Energiequelle



In deinem Unterbauch, ein paar Zentimeter unter deinem Bauchnabel, befindet sich der sogenannte TAN TIEN. Hier sitzt die Quelle deiner Energie dein sogenanntes CHI. Stelle dich aufrecht hin und schließe deine Augen. Stelle dir nun im Unterbauch im Bereich dieses TAN TIENS eine golfballgroße hell leuchtende Feuerkugel vor. Fühle wie es warm wird in diesem Bereich, wie dieser Feuerball pure Energie frei setzt. Stell dir nun vor, wie diese Energiekugel immer größer wird und sich in deinem gesamten Unterbauch ausbreitet. Und wie die leuchtende Energie sich immer weiter in deinem ganzen Körper ausbreitet, bis du fühlst, dass deiner ganzer Körper damit ausgefüllt ist. Dann stellst du dir vor, wie die leuchtende Energie über deinen Körper hinaus sich in dein Energiefeld ausbreitet. Bleibe noch eine Weile in dieser Energie.

5

Atmen



Der Atem ist das kraftvollste Werkzeug um "im Moment" anzukommen. Die meiste Zeit atmen wir unbewusst und das in den meisten Fällen zu "flach". Das bewusste Atmen ist eine tolle Möglichkeit, um den Kraftstrom des Lebens zu lenken. Setze dich aufrecht in eine bequeme Sitzposition. Lege eine Hand auf deinen Bauch. Atme nun bewusst in den Bauchraum. Atme 4 Sekunden lang ein, halte dann für 4 Sekunden, den Atem an, bevor du wieder 4 Sekunden lang ausatmest. Auch hier hältst du wieder den Atem für 4 Sekunden an, bevor du wieder einatmest.

Atme in diesem Rhythmus für einige Minuten. Bewusstes Atmen verbindet Körper und Geist und steigert den Fluss der Lebenskraft. Beende dann die Übung, indem du wieder in deinen normalen Atemrhythmus übergehst und für eine Minute in deinem Körper nachspürst.

6

Fingerströmen



Durch Jin Shin Jyutsu, einer uralten japanischen Heilmethode lassen sich energetische Blockaden im Körper auflösen. Die Finger beispielsweise sind bestimmten Organen und auch Elementen zugeordnet. Der Daumen steht hierbei für die Erde. Außerdem für Gefühle wie Anspannung, Stress Sorgen, Depression. Umfasse nun mit der linken Hand den rechten Daumen und halte ihn einfach für ein paar Minuten. Schließe hierzu im besten Fall deine Augen und lenke deinen Fokus auf den gehaltenen Daumen. Wenn der Energiestrom im Daumen ausgeglichen ist solltest du ein leichtes Pochen oder Kribbeln spüren. Wechsel nun einmal die Seiten und wiederhole das ganze mit dem linken Daumen..

7

Körper-Flow



Tanzen ist eine einfache Methode um dich zu erden und dich in deine Mitte zu bringen. Stell dein Lieblingslied an und bewege dich ausgelassen zur Musik. Bewege dich, es schaut dir niemand zu. Lass dich gehen. Ein sogenannter FLOW ist auch immer sehr befreiend. Steuere nicht mit dem Kopf deinen Bewegungen, sondern lass dich tanzen. Das können langsame, bedächtige Bewegungen oder schnelle, das, wo dir gerade nach ist. Ein paar Musikinspirationen für deinen FLOW:

- "Happy" - Bukahara
- "Mother Gaia" - Kevin James
- "Follow the Sun" - Xavier Rudd
- "Trau Dich" - Berge
- "Wonderful Life" - Katie Melua

8

Baum



Generell sind Yogaübungen eine gute Methode um in deine Mitte zu kommen. Der "Baum" z.B. stärkt dein Wurzelchakra und damit deine Verbindung zur Erde, welche wichtig ist, um in "deiner Mitte" zu sein. Stelle dich dazu am besten barfuß auf einen festen Untergrund, so dass du einen stabilen Stand hast. Hebe nun zuerst das linke Bein an, soweit wie du das Gleichgewicht gut halten kannst. Vielleicht klappt es am Anfang erstmal nur indem du den Fuss des angehobenen Beins kurz über dem Fussknöchel des anderen Beine ablegst. Wenn du es schaffst kannst du den linken Fuss auch unter oder über dem Knie des rechten Beines ablegen. Nur nicht auf dem Knie. Halte so eine Weile dein Gleichgewicht und schließe wenn möglich die Augen. Dann wechsele die Seite und wiederhole das Ganze.

9

Akkupressur



Die Akkupressur zielt darauf ab, ein Gleichgewicht deiner Lebensenergie Qi, durch einen Ausgleich zwischen Yin und Yang herzustellen. Hierzu gibt es an deinem Körper zahlreich Punkte, die du hierzu aktivieren kannst, in dem du mit dem Finger dort Druck ausübst. Ein Punkt z.B. um dich zu stabilisieren, dich zu erden und deine Energie zu erhöhen, befindet sich etwa vier Finger breit unter der Kniescheibe, auf der Außenseite, in der Vertiefung zwischen Schienbein und Schenkelmuskel. Drücke hier tief mit dem Daumen hinein. Vielleicht sogar, wenn es für dich angenehm ist mit dem Daumnagel. Halte hier für etwas eine Minute, dann wechsele die Seiten.

10

Duftpause



Therapeutisch wirksame ätherische Öle wirken sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer und mentaler Ebene. Der Geruchssinn, ist der einzige Sinn der ungefiltert ins limbische System geht und dort sofort auf deine Emotionen Einfluss nimmt. Es gibt beispielsweise Öle, die erdend wirken und dich damit in deine Mitte bringen. Sogenannte "Baumöle", wie z.B. Zedernholz, Zypresse, Pinie oder Kiefer gleichen dein System aus. Wichtig ist hierbei, dass du hochwertige Öle nutzt, um eine Wirkung zu erzielen und nicht unnötig deine Gesundheit zu belasten. Ich nutze die Öle der Firma YOUNG LIVING. Hier gibt es z.B. auch Ölmischungen, wie "Grounding" oder "Sacred Mountain", die mit ihren Inhaltsstoffen für eine gute Erdung sorgen. Gönn dir eine kleine Pause, indem du dir ein paar Tropfen eines erdenden Öles in dein Handschälchen gibst es zwischen deinen Händen verreibst und für ein paar Minuten daraus inhalierst. Die Wirkung der Öle setzt unmittelbar ein. Nach 22 Sekunden sind die Öle im Gehirn und bereits nach 2 Minuten im Blut nachweisbar.

Wer bin ich?!



Ich bin Katie, Jahrgang '77, alleinerziehende Mama von zwei Kindern (geb.2009 & 2011). Nach meinem BURN-OUT vor fast 7 Jahren, habe ich angefangen, nach und nach zu mir selber zu finden. Ich habe meinen Bauingenieurinnen-Job an den Nagel gehängt, habe Schritt für Schritt meine Geschichte aufgearbeitet und bin immer mehr in meine Kraft gekommen.

Heute lebe ich als Heilpraktikerin & Energy-Coach, sowie als Kinderyogalehrerin meine Berufung und unterstütze Frauen & Kinder darin, sich selber wieder zu entdecken, zu erkennen wer sie wirklich sind. Dinge aufzuarbeiten, die sich im Unterbewusstsein versteckt halten, die meistens davon abhalten sein eigenes volles Potential zu leben.

Im Alltag als Mama in dem ohnehin schon Fulltime Job, oft in Kombination mit einer Berufstätigkeit ist es besonders wichtig in seiner eigenen Kraft zu sein, bzw. immer wieder dahin zurück zu finden, um für seine Kinder da zu sein. „Hierbei spielt die Beziehung zwischen Mama & Kind eine wichtige Rolle. Denn in den meisten Fällen spiegeln uns die Kinder unsere wahren Gefühle und helfen uns somit bei unserer Selbstentdeckung. Wenn wir uns darauf einlassen.

Darf ich Dich unterstützen?!

- Hast du das Gefühl, dass du dich selber verlierst?
- Plagen dich oft Selbstzweifel, ob du als Mama versagst?
- Wünschst du dir wieder in deine volle Kraft zu kommen?
- Möchtest du die Beziehung zu deinen/m Kind/ern verbessern?

Ich würde mich freuen, dich auf Deinem WEG ZU DIR SELBST zu begleiten.

Melde dich gerne zu einem kostenlosen Kennenlerngespräch unter

0177/2886935 oder per Mail info@bin-energie.de

Mehr Infos findest Du auf meiner Homepage: www.bin-energie.de

Ich freue mich darauf Dich kennenzulernen!

LOVE Katie