

# Herzlich Willkommen zu meinem Newsletter Oktober 2009

Anne Rose Pretorius - Heilpraxis FreiRaum in 91186 Ungerthal 5

[www.annepretorius.de](http://www.annepretorius.de)

## Die Themen dieses Monats:

- Veranstaltungskalender
- Gedanken für die Seele
- Der Gallenblasenmeridian, seine körperlichen und psychischen Themen
- Wenn das "Klopfen" nicht gleich hilft, Hintergründe (Teil 1)

## Veranstaltungskalender

Mi., 21.10.2009 (19:30h - 21:30h):

### **Vortrag über energetische Therapieformen (VHS)**

Ort: Büchenbach, Bürgersaal

€ 8,-- (Anmeldung bitte über [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de))

Sa., 31.10.2009, (10:00 - 17:30h) hier in Ungerthal in meiner Praxis:

### **Workshop: Emotionale Freiheit - Auflösung negativer Emotionen Innerer Frieden mit energetischer Klopf-Akupressur**

Klopf-Akupressur ist eine Energetische Therapie, die auf ähnlichen Prinzipien beruht wie die Akupunktur, nur werden keine Nadeln verwendet. Sie ist hochwirksam bei allen psychischen Alltagsproblemen, belastenden Emotionen und Stress. Auch bei Schmerzen und chronischen Erkrankungen kann sie unterstützend eingesetzt werden. Einzelne Meridianpunkte werden bei dieser leicht zu erlernenden Methode beklopft, um auf ganzheitliche Weise Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Dies ist ein Basisworkshop, mehr dazu auf meiner Website [www.annepretorius.de](http://www.annepretorius.de)

Preis: € 80,-- Anmeldung bitte bei mir, Tel. 09122 / 69 09 22, begrenzte Teilnehmerzahl

Sa., 14.11.2009 (14:00h - 18:30h):

### **Ein Nachmittag zum Kraft schöpfen für Frauen (VHS)**

Diese Zeit widmen wir ganz uns selbst, wir schalten ab und kommen zurück in unsere Mitte. Achtsame energetische Übungen, begleitete Meditationen mit Klangschalen und Visualisierungen lassen uns Kontakt aufnehmen mit unserer inneren Kraft. Spielerische Übungen bringen unser Bewusstsein in die Gegenwart, Wir kommen in Verbindung mit unserer inneren Weisheit und Kreativität. Die Herausforderungen im Alltag lassen sich so wieder leichter bewältigen.

Bitte mitbringen: Naturmaterialien, wie Zweige, Blätter, Beeren..., Isomatte, Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung, Mineralwasser ohne Kohlensäure

Ort: Leerstetten, Kulturscheune, € 23,-- (Anmeldung bitte über [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de))

## Gedanken für die Seele

„Eine innere Situation, die man sich nicht bewusst gemacht hat, taucht außen als Schicksal auf“

C.G. Jung

Gehe vertrauensvoll in die Richtung Deiner Träume! Führe das Leben, das Du Dir vorgestellt hast. Wenn Du Dein Leben vereinfachst, werden auch die Gesetze des Lebens einfacher

Henry David Thoreau

## Wissenswertes über unseren Gallenblasenmeridian

Der Gallenblasenmeridian steht für unsere Fähigkeit, Maß zu halten in unseren Tätigkeiten, uns anzupassen und doch flexibel zu bleiben. Wir sind gefordert, ein Gleichgewicht zu halten zwischen inneren und äußeren Anforderungen, es geht darum, den eigenen Willen angemessen zum Ausdruck zu bringen. Ein langer Abschnitt dieses Meridians verläuft im Kopfbereich, und ein Ungleichgewicht auf **körperlicher Ebene** zeigt sich oft als Störungen, die den Kopf betreffen: Ohrgeräusche, Schwindel, Sehstörungen, Erkältungen, Migräne. Weitere körperliche Themen können Probleme im Lendenwirbelbereich, Hämorrhoiden aber auch Hautprobleme wie Neurodermitis sein. Auf **psychischer Ebene** kann ein Ungleichgewicht sich als übermäßiges Misstrauen, Wut, Zorn, Verbitterung, Enttäuschung und daraus resultierend Orientierungslosigkeit zeigen. Eine generelle Schwäche mit mangelndem Selbstvertrauen ist die Folge.

Wir können den Gallenblasenmeridian ausbalancieren, indem wir mit den Fingern (am besten mit Zeige- und Mittelfinger) an der Außenseite des Auges (links oder rechts) klopfen.

Die zugehörige Affirmation nach John Diamond lautet:  
„Ich wende mich anderen voller Liebe und Vertrauen zu“

## Wenn das “Klopfen” nicht (gleich) hilft (Teil 1)

Es sind ungewöhnlich schnelle Ergebnisse, die wir mit dieser Methode erreichen können, doch das ist nicht immer so. Hierfür kann es mehrere Gründe geben, auf die ich in meinem Newsletter näher eingehen möchte:

1. Seien Sie so spezifisch wie möglich bei der Benennung des Problems und Gefühls:

Je allgemeiner das Problem benannt wird, umso schwieriger ist es, mit dem Klopfen die wirkliche, spezifische Emotion zu “erwischen” und aufzulösen. Ein “mangelndes

Selbstwertgefühl" mag manchem spezifisch genug erscheinen, dahinter können jedoch unterschiedliche Gefühle stecken, hier einige Beispiele: "Ich habe Angst vor Zurückweisung", "Ich bin nicht gut genug", "ich habe Angst, mich zu blamieren"... Jeder dieser spezifischen Aspekte kann dann am besten mit einem Erlebnis gekoppelt werden, bei dem ich genau dies am eigenen Leib erfahren habe. Beispiel: "Als mein Lehrer mich vor der ganzen Klasse verspottet hat und ich mich so erniedrigt gefühlt habe". Dann "beklopfe" ich dieses Gefühl zusammen mit dem beispielhaften Ereignis, bis es neutralisiert ist und wende mich danach erst dem nächsten Aspekt zu. Es geht also darum, ein Problem in die verschiedenen spezifischen Ereignisse aufzuspalten, die ihm zu Grunde liegen. Damit werden Sie viel effizienter. Viel Erfolg!

Bis zum nächsten Mal wünsche ich gutes Gelingen bei allen Vorhaben und noch einen schönen Herbst,

Anne Rose Pretorius