



Der Mamahealingcircle

Intensivprogramm - Dein Geburtserlebnis ganzheitlich und sanft verarbeiten

Ein Überblick über die Module

Modul 1 – Dein innerer Raum

Du beginnst **deine Reise zurück zu dir selbst**. Dabei geht es um die Auseinandersetzung damit, wo du aktuell stehst, welche Schmerzthemen da sind (Ängste, Wut...) und wohin du gehen möchtest, was deine eigenen Wünsche sind und was du gerne erreichen möchtest. Du gestaltest dir deinen eigenen Wohlfühlraum und erfährst deinen Atem als wichtiges Werkzeug, um dein Wohlbefinden zu beeinflussen. In deiner ersten SoulYoga Einheit spürst du wieder deinen inneren Raum.

Modul 2 – Deine innere Sicherheit

Um dich mit deinem schweren Geburtserlebnis und deinen Schmerzthemen auseinandersetzen zu können, ist das **Wiederfinden der Stabilität** und des Vertrauens enorm wichtig. Du erfährst, wie du für dich wieder dafür sorgen kannst, dass du dich sicher und geborgen fühlst.

Modul 3 – Deine innere Ruhe

Dein ganzes System wurde durch dein schweres Geburtserlebnis in innere Aufregung versetzt. Eine Soulyoga Einheit für mehr innere Ruhe, die Fokussierung auf deinen Atem als Ruheinsel und die **Verbindung mit deinem Ruhebaum** unterstützen dich dabei, deine innere Ruhe wiederherzustellen.



Modul 4 – Emotionen und Trauma

Wenn du für ausreichend Stabilisierung gesorgt hast, deine Übungspraxis in dein Leben integriert hast, kannst du dich bewusst mit deinen Schmerzthemen auseinandersetzen, immer in dem Wissen, jederzeit zur inneren Sicherheit zurückzukehren. **Emotionen auf körperlicher Ebene auszudrücken** und wieder **ins Fließen zu bringen**, hilft dir dabei, innere Spannung abzubauen und wieder mehr Balance in dir herzustellen.

Modul 5 – Schmerzthemenbearbeitung

Nun geht es um die **aktive Bearbeitung deiner Schmerzthemen**. Stärkende Übungen und Techniken helfen dir dabei, dich damit auseinanderzusetzen. Ich bin an deiner Seite!

Modul 6 – Die Kraft des Loslassens

Du hast dir deine Schmerzthemen bewusst gemacht, bist in die Verarbeitung gegangen und darfst dich jetzt dafür entscheiden, Bestimmtes, was dir nicht mehr guttut, dir nicht mehr dient, loszulassen. Neben bestimmten Atemtechniken unterstützt dich auch das Yin Yoga in diesem Prozess.

Modul 7 – Zurück zur Mitte

Traumatisches zu erleben, bedeutet meist, sich ohnmächtig gefühlt zu haben. Dies führt in der Regel dazu, dass unsere Schöpferinnenkraft und unsere Macht geschwächt wurden. In diesem Modul dürfen wir uns nun wieder mit unserer Kraft verbinden.

Modul 8 – Befreiung

Du verbindest dich mit der Weisheit deines Herzens, dort wo du immer zurückkehren kannst, blickst zurück auf die vergangenen Wochen. Ein herzöffnender Soulfulflow führt dich in deine Leichtigkeit, von wo aus du vertrauens- und freudvoll in die Zukunft blicken kannst.



Zusätzlich beinhaltet das Intensivprogramm:

- SoulYoga Einheiten zur inneren Stärkung passend zum jeweiligen Modul
- Insgesamt über 40 Audios und Videos mit zahlreichen Heilmeditationen, Übungseinheiten und Wissenstransfer
- Worksheets, die du für dich bearbeiten kannst
- Die Module stehen dir auch nach Ende des Intensivprogramms zur Verfügung
- 1:1 Therapeutische Begleitung zur individuellen Schmerzthemenbearbeitung