



SuSana  
gesundes Sein

## **Eroberere die Essenz deines Menschseins und verkörpere Dich**

### **Intensivtrainings mit Susana Im Soli Lunaren Jahreskreis 2025**

#### **Um was geht es?**

Um dein Leben als Menschsein mit allem, was dies beinhaltet. Deine Uranlegungen in Besitz zu nehmen, dich eingliedern und nutzen!

Vielleicht liege ich falsch, aber ich bin überzeugt, dass wir alle danach streben uns ganzer und erfüllt zu fühlen und aufzublühen. Das ist eine Sehnsucht und ein tiefer Trieb, der in uns von Natur aus angelegt ist.

Zu sein wie Gott, die Schöpfung, die Natur uns erschaffen hat und das Schönste davon zu erfahren, dass ist der Weg, den ich anstrebe und vielleicht auch du? Ich bin neugierig darauf dieses Wunder LEBEN immer wieder aufs Neue zu entdecken und dieses Wunderwerk Mensch zu erkunden und das auf eine gesunde und schöne Art und Weise. Diese Faszination treibt mich bewusst seit dem Jahre 2002.

Das Leben ist nicht einfach und so oft unbequem, das wissen wir. Die heutigen Dynamiken sind herausfordernd, das erleben wir alle. Wir müssen uns auf ein höheres Level entwickeln, um mit der Evolution Stand zu halten, keine Marionetten mehr sein und Vormacher werden, für eine gesündere und schönere Welt. Das steht uns zu! Diesen Weg gehe ich seit 22 Jahren bewusst und seit 4 Jahren erkunde ich Ebenen, die mir verborgen waren und nun so offensichtlich sind.

Wir müssen erkennen, dass wir uns oft in festgehaltenen Konstrukten gefangen halten, wenn nicht die meiste Zeit! Das Leben können wir nicht kontrollieren. Wie Heilung funktioniert, können wir auch nicht kontrollieren. Was wir tun können, ist aber dies anzustossen und ins Rollen zu bringen; von der Natur des Lebens zu lernen, uns den Zyklen dieser Erde eingliedern und uns an diesem grösseren Konstrukt angleichen, von ihm zu lernen und ihn nutzen für ein Höheres Wohl, was mit deinem höheren Wohl anfängt. Diesen Weg gehe ich.

Ein neues Selbst- und Weltbild entstehen zu lassen, wo wir uns tagtäglich mehr erfüllen bedingt neue Wege zu gehen, ungewohnte Massnahmen zu ergreifen und eine verrückte Denkweise zu erlangen. Das braucht viel Energie, Hingabe an das Unbekannte und eine Prise von Experimentierfreude. Wir müssen den Fokus (das Licht) von aussen nach innen verlegen. Denn die Prozesse, das Verstoffwechselln, finden in unseren Inneren Komplexen statt. Jeder hat seine eigene Art und Weise wie diese Prozesse sich verstoffwechselln und erlebt werden und trotzdem ist das Prinzip, die Veranlagung beim Menschsein die gleiche. Das ist das, was uns echt verbindet und gleich stellt. Wir sollten aufhören es zu verleugnen. Für

unser Gehirn und unser Verstand ist das ein grosses Hindernis, da er von Natur aus programmiert ist, sich auf gewohntes zu beruhen.

Wir müssen uns in Flexibilität trainieren, damit unsere Zellen geschmeidig bleiben und das Leben uns von Innen, sowie von aussen durchdringen kann. Wir müssen gewillt sein unsere Dunkelheit zu umarmen und integrieren und mehr in die Tiefe blicken. Wir müssen unsere Widerstände erkennen und weicher werden. Wir erobern die dahinterliegende Energie zurück, was uns dann frei zur Verfügung steht unser Leben nach unseren Träumen zu gestalten. Von dir braucht es dazu ALLES, wenn du von innen heraus leben willst!

Wir erkunden die Tiefe, ebnen den Boden, erschaffen Felder, Säen und lernen dies optimal zu kultivieren damit die Ernte üppig wird und wir sie dann nützlich weiterverarbeiten und geniessen.

Schritt für Schritt generieren wir dieses Feld, geben die Richtung an und lernen zu lenken und die Führung über das eigene Leben zu übernehmen. Die Früchte (die Resultate) deiner tiefen inneren Arbeit wird sich, wenn die Zeit reif ist, sich im Aussen zeigen, sichtbar, fühlbar, und greifbar. Und ich sage dir, es lohnt sich und du lernst, was wahre Magie des Lebens ist.

Geduld, Disziplin, Ausdauer, Selbstfürsorge und eine Liebesbeziehung mit dem Leben einzugehen, werden uns dabei enorm unterstützen.

### **Was erwartet dich?**

Ein Training, wo wir tief tauchen und dann fliegen. Wir trainieren verschiedene Ebenen unseres Menschseins Multikonstrukts und initiieren dadurch tiefe Prozesse, festigen und verbinden uns und lernen kongruenter mit all unseren Teile und dem Leben zu sein.

Wir lernen unser Geist zu zähmen und ihn eine Richtung zu geben. Dafür arbeiten wir mit Absichten. Die Absichten, die darunter liegen, decken wir auf, denn so oft sind unsere Wünsche oder offensichtlich Absichten nicht kongruent mit dem, was unbewusst darunter liegt. Zudem erarbeiten wir die Ressourcen, die wir benötigen, um auf diesem goldenen Weg der Heilung, der Liebe und der Entfaltung zu gehen. Wir Programmieren uns Schritt für Schritt neu.

Jeder bringt sein individuelles Leben mit. Jeder ist einzigartig in der Art wie die Schöpfung, der grosse Geist, Gott, die Natur dich designet und erschaffen hat und jeder ist sein Weg bis hierher gegangen. Schritt für Schritt lernst du dich an die schönste Frequenz deines Menschseins anzupassen.

Wir powern, schütteln, erden uns, werden laut und still; Gespräche und Erzählungen; Kontemplation, lachen, tanzen, weinen und darüber hinaus üben wir uns mit der Kunst der magischen Atem- und Bewegungseinheiten INTENSI, füllen uns mit frischer Energie und lassen am Ende des Trainings, das erlebte in uns rund werden.

Es können unbequeme Momente eintreten, ja! Die du begrüssen sollst. Weil sie dich auf neue Ebenen bringen werden können (wenn du es zulässt). Aber auch viel Schönes und Magisches kann entstehen.

Wir arbeiten oft im Kreis. Jeder Teilnehmer ist ein Diamant. Ein Kreis definiert sich als Kreis, weil er in sich geschlossen ist. Er kann expandieren, sich verkleinern, an Geschwindigkeit gewinnen oder sich verlangsamen. Mit der Verbindung im Kreis, generieren wir multiplizierte Energie was jedem einzelnen und der Welt zugutekommt.

**Eure Susana**