



Meditatives Wandern, Wandern mit spiritueller Begleitung...

Über Körper und Bewegung sich selbst finden lernen!

„Anders Wandern“, weil der Körper und Bewegungen im Mittelpunkt stehen. Über den Körper Erfahrungen zu machen lässt mich die Spiritualität auf eine viel konkretere Weise erfahren, lässt mich authentischer werden und meine Erfahrungen ins Leben integrieren.

Veranstaltungen (Wander-Tage/-Seminare/-Reisen) Dauer und Kosten findest Du im Terminkalender



Um was geht es beim meditativen Wandern:

Meditatives Wandern bedeutet, dass ich beim Gehen lerne „Innezuhalten“, um zuerst einmal vor allem mich selbst, meinen eigenen Körper, mein Inneres wahrnehmen und damit heilsam umgehen zu lernen. Dazu baue ich meditative Übungen, Loslass-Übungen und Dehnungs-Übungen ein, die wir im Stehen und in Bewegung umsetzen, um immer mehr mit mir selbst und dann auch mit der Natur in Übereinstimmung zu kommen. Dabei leite ich nicht nur an, sondern begleite ich spirituell auch individuell in den einzelnen Prozessen.

Das Wunder Bewegung!

Das Bearbeiten und Lösen vieler seelischer Probleme geht wesentlich leichter, wenn ich dabei in Bewegung bin, umgeben von Natur!

Dazu muss ich aber auf eine komplett andere Weise gehen lernen! Denn in der Regel haben wir gelernt, zielorientiert zu gehen, also mit dem ständigen Fokus auf ein Ziel, auf einen Gipfel, auf eine bestimmte Zeit oder Leistung, die ich erreichen muss. Dadurch bauen wir jedoch sehr viel Anspannung auf und können nicht verarbeiten was eigentlich gerade ansteht. Wir haben dann nur das Ziel etwas zu schaffen, etwas zu erreichen und fügen uns dabei viele Zwänge zu. Manchmal nutzen wir die Bewegung sogar, um gar nichts mehr fühlen zu müssen...

Die Verbindung zur Natur, die mir eigentlich so viel geben könnte, ist dann nicht möglich, was zur Folge hat, dass ich durch die Natur renne und

- weder zu mir komme,
- noch meine Umgebung wirklich wahrnehme oder genieße.

Deshalb möchte ich mit meiner Arbeit dazu anspornen:

Lerne Dich ganz und gar neu zu bewegen!

Habe den Mut, die Beziehung zu Deinem Körper komplett neu zu erfahren!



Unser Körper - das Wunderwerk

Ja, unser Körper ist wahrlich ein Wunderwerk, voll von unendlich vielen Prozessen, welche sich aber nicht immer so wunderbar anfühlen, sondern auch manchmal unangenehm, schmerzhaft oder bedrohlich. Ich habe gelernt, dass hinter jedem körperlichen Prozess, hinter jedem Schmerz, hinter jeder Blockade, hinter jeder Krankheit, - ein geistiger, emotionaler und energetischer Prozess liegt, den es ebenfalls zu bearbeiten und zu lösen gilt, damit der Körper wieder frei und leicht werden kann. Deshalb baue ich auch Übungen für alle Ebenen ein, also sowohl körperliche, als auch geistige, emotionale und energetische Übungen.



Das Geschenk der Natur!



Über die innige Verbindung zur Natur könnte jeder Mensch unendlich viel inspiriert und bereichert werden. Es gibt unzählige Kräfte, vielfältigste Kreationen, Stimmungen, Düfte, Klänge... die in der Natur darauf warten, von uns noch entdeckt zu werden. Um von Ihnen inspiriert zu werden, berührt zu werden, um von ihnen zu lernen und um uns bewusst zu machen, dass wir diese Kräfte auch IN UNS tragen. Wie ein wunderschöner Spiegel wartet die Natur darauf, dass wir Menschen endlich erkennen, dass wir all diese Schönheit und Genialität auch in uns haben, dass jede einzelne Kraft der Natur eine analoge Kraft in unserer eigenen Seele darstellt. - **So spricht Gott oder das Leben mit mir! Und das ist auch meine Vision:**

Wird der Mensch eines Tages fähig, die Kräfte der Natur in sich selbst zu erkennen und zu leben, so können wir diese in uns selbst fördern und verstehen lernen, wie wir auch die Natur in einem unermesslichen Ausmaß fördern könnten. Somit wären wir fähig, uns selbst und auch diesen Planeten komplett neu erblühen zu lassen. (PanDeus)

Dies ist uns jedoch in der Regel nicht möglich, denn wir können uns mit diesen Kräften noch nicht so sehr verbinden, da wir sie in uns selbst noch nicht gefunden haben. Zuerst muss ich also zu mir selbst kommen lernen, bevor ich mich mit der Natur verbinden kann. Und das bedeutet ganz genau:

- Viele meditative und auch körperliche Loslass-Übungen, die ich zum Teil im Gehen oder auch im Stehen vermittele (teilweise viele kurze Pausen). Die Übungen baue ich so ein, dass wir alle paar hundert Meter eine kurze Pause machen, „zusammenwarten“ und die Übungen oder auch die Auswirkungen besprechen. So kann jeder in aller Ruhe seinen eigenen nächsten Schritt finden lernen.



Der Weg ist das Ziel!

- Das Wichtigste ist also, das Ziel loszulassen! „Ziellos“ gehen bedeutet, dass die **Übereinstimmung mit dem eigenen Körper das eigentliche Ziel ist...** ob wir äußere Ziele letztlich erreichen ist nicht so wichtig - Wie auch bei allen Tieren in der Natur.
- Um Überanstrengung zu vermeiden, sind die Ziele auch jeweils mehr oder weniger variabel. Es gibt genügend Pausen, in denen man sich erholen kann. Sollte es für die ganze Gruppe passen, werden wir auch jederzeit vor dem Ziel (so es eines gibt) umdrehen und zurückgehen. Was zählt ist der gute Umgang mit sich selbst, auch oder gerade beim Wandern! Und natürlich die Übereinstimmung mit dem eigenen Körper! Das bedeutet einfach gesagt:

Wandern, Bewegung... soll Spaß machen, soll mir gut tun!



- Vorher und Nachher gibt es auch einige Dehn- und Streckübungen, um dem Körper die größtmögliche Entspannung zu ermöglichen.
- Jede Tour wird vorab besprochen, vor allem in wie weit spezielle Herausforderungen oder Anstrengungen auf uns zukommen.

Wandern und Chakrentherapie / Wandern und Aufarbeitung:

- Da wir beim Wandern in Bewegung sind, lassen sich bestimmte Chakren viel leichter öffnen oder wandeln. Viele Themen, Probleme, Ängste, Sorgen, Emotionen, Erinnerungen... lassen sich so viel leichter verarbeiten. Deshalb leite ich bei jeder Wanderung dazu an, dass Themen, Emotionen, Erinnerungen... selbstverständlich bewusst werden, hochkommen und aufsteigen dürfen, sich wandeln dürfen, dass also meine Seele jederzeit Heilung erfahren darf. - Das Ergebnis ist sehr oft ein geschenkter Moment beim Wandern, wie man es im eigenen Körper nur selten erfährt:



Ankommen im Jetzt...

Eins mit sich selbst sein...

Eins mit seinem inneren Kind...

Eins mit der Natur...

Sich vom Leben getragen fühlen...

Sich in sich selbst zu Hause fühlen...

Die Aufarbeitung in oder mit der Natur empfinde ich selbst als Geschenk, denn es geschieht in einer traumhaft schönen Umgebung, die mich rundherum dazu anspricht, meine Themen zu verarbeiten, meine inneren Kräfte zu befreien und die innere Verwandlung zu lernen.

*Für mich ist die Natur der größte Ansporn,
wunderbare ursprüngliche Kräfte meiner Seele
aber auch neue verwandelnde Kräfte und Lösungen zu finden,
- denn dazu inspiriert mich die Natur jedes Mal -
meine eigene innere Natürlichkeit wieder zu befreien
und lieben zu lernen
und immer mehr in Übereinstimmung mit meiner Seele zu kommen!*

PanDeus.com & AISLB.com & Angels4You.eu

Heliamus Raimund Stellmach - Humanenergetiker



→ Spirituelle Lebensbegleitung & Chakrentherapie = PanDeus.com



→ Raumenergetik = PanDeus.com



→ Ausbildung in Spiritueller LebensBegleitung & Chakrentherapie = AISLB.com



→ Webshop: Produkte für die Seele = Angels4You.eu



Raimund Stellmach, Unterlaussa 42, 8934 Unterlaussa - Austria

Email: info@pandeus.com - Hy. 0043 (0) 676/9741501 - Öst. UID: ATU64085224 - Mitglied der WKO