



Estrella Loba

Zentrum für spirituelles Bewußtsein

Vorträge, Kurse, Einzelarbeit & Ausbildung

Kurze Erklärungen der einzelnen Bereiche meiner

1) schamanischen Energiearbeit

Aurareinigung: Wir haben nicht nur einen physischen, sondern auch einen feinstofflichen Körper (=>die Aura), der „verschmutzen“ kann. Mit dem Rauch verschiedener Pflanzen läßt sich dieser Schmutz binden & z. B. mit einer Adlerfeder wieder aus der Aura entfernen. Feinstoffliche Reinigung ist unerläßlich, um an Körper, Geist & Seele gesund zu bleiben –bzw. zu werden. Auch energetischer Selbstschutz – wie das Verschließen der Aura, bevor wir uns in voraussichtlich auslaugende Situationen begeben (müssen)- fällt in diesen Bereich. Da wir kaum vermeiden können, uns immer wieder „Dreck“ einzuhandeln (besonders am Arbeitsplatz & in der Familie, wo wir unsere Aura gar nicht ununterbrochen verschlossen halten *wollen*), ist es hilfreich, sich auch feinstofflich immer mal wieder zu „waschen“.

Tempelarbeit: Ein Tempel ist ein Platz, der ausschließlich der Begegnung mit dem (Höheren) Selbst dient. „Arbeit“ deutet darauf hin, dass aufrichtiges Bemühen erforderlich ist, um gesteckte Ziele letztlich auch zu erreichen. Es geht darum, im eigenen Herzen anzukommen & dort zu erkennen, wer man wirklich ist & wie alles Sein miteinander verwoben ist. Auf das Zeitalter der Glaubensbekenntnisse folgt allmählich jenes der Erfahrungserkenntnisse. Ich möchte vermitteln, wie aus einem ausgewählten Ort ein Tempel wird & wie er dann genutzt werden kann. –Wir richten uns darin zwischen Himmel (=>männlich, Kopf) & Erde (=>weiblich, Bauch) & den 4 Himmelsrichtungen aus. Atemübungen spielen hierbei eine wichtige Rolle & verschiedene Meditationen. Die Qualitäten der 4 Elemente, die wir auch in den Himmelsrichtungen wiederfinden, helfen uns auf dem Weg, wenn wir sie bewußt wahrnehmen. Dazu gibt es viele praktische Übungen, die z. T. am besten draußen in der Natur gemacht werden (sofern möglich). Ziel der Tempelarbeit ist es zunächst & vor allem, sich selbst & seinen Platz in der Welt zu finden (bzw. sich finden zu lassen). Deshalb enthält sie auch erste Vorbereitungselemente auf die Visionssuche.

Visionssuche ist nur in Einzelarbeit nach langer, intensiver Vorarbeit sinnvoll & überhaupt erst möglich! Während der Visionssuche, die i. d. R. 3-4 Tage dauert, begegnen wir unseren Schatten, aber auch unserem inneren Licht, das uns führen möchte. Nachdem am Ende reichlich Ballast von uns abgefallen ist, sehen wir unseren eigentlichen Weg viel klarer vor uns & sind deutlich mutiger, ihn nun auch zu gehen.

Krafttier- Begegnungen: Welche Bedeutungen haben Aversionen *gegen* & Vorlieben *für* bestimmte Tiere? – Was will es mir sagen, wenn mir ein Tier im Alltag phasenweise plötzlich überdurchschnittlich oft begegnet? – Wie viele „Krafttiere“ hat der Mensch? - Wie finde ich mein persönliches Krafttier?

Diese & andere Fragen beantworte ich gerne & biete Übungen dazu an, wie man aktuell unterstützende Tierenergien an sich selbst & anderen wahrnehmen kann. Auch das

Legen & Interpretieren von Krafttierkarten gehört in diesen Bereich.

Die **4 Versprechen** an sich selbst stammen aus der toltekischen Weisheitslehre von Don Miguel Ruiz & lauten: 1. Sei untadelig mit deinem Wort!, 2. Nimm nichts persönlich!, 3. Zieh keine voreiligen Schlüsse! & 4. Tu immer dein Bestmögliches!

Diese Versprechen näher unter die Lupe zu nehmen lohnt sich. Ich verwende unterschiedliche Methoden, um das Bewußtsein dafür zu öffnen.

Herzmeditationen sind ein wertvolles Element fast aller Kurse & Bestandteil der Tempelarbeit. Aber auch für sich genommen ist diese Form der Meditation, verbunden mit einer bestimmten Atemtechnik (ähnlich der Prana-Atmung) eine relativ simple Möglichkeit, im Alltag immer wieder Kraft zu tanken. Wie der Name schon sagt, geht es um die Achtsamkeit dem eigenen Herzen gegenüber, wenn wir mal wieder schwerpunktmäßig „im Kopf sind“ oder zu *ungesunden* (*gesunde* gibt es ja durchaus auch) Gefühlsausbrüchen neigen & schnell eine „Wut im Bauch“ haben.

Kerzen- & andere **Rituale**: In der sogenannten „zivilisierten“ Welt wachsen wir oft in Verhaltensmuster hinein, die uns nicht entsprechen & deshalb wenig förderlich sind, sondern eher blockieren. Wenn wir frei gewählte Rituale in unseren Alltag einbauen, können wir damit alte Muster aufheben, die unbewußt gelebt, aber im Grunde belastende Gewohnheit sind. *Kerzenrituale* sind besonders gut dazu geeignet, unsere Aufmerksamkeit (& damit auch unsere Energie) auf Bereiche in unserem Leben zu lenken, in denen wir etwas verändern möchten & dafür „Verstärkung“ gebrauchen können. Dies beinhaltet sowohl die Erleichterung beim Loslassen als auch die Unterstützung bei neuen Vorhaben. Theoretische Grundlagen & praktische Anwendungen variieren je nach Bedürfnis der/des Einzelnen, bzw. der Kursteilnehmer.

Energieharmonisierung & Wahrnehmungsschulung: Entspannungsmassagen, Traumreisen, schamanisches Reisen, Naturmeditationen, Visualisierungen, intuitives Malen, trommeln, magische Affirmationen, Energieübertragungen, Chakrenausgleich & ä. fallen in diesen Bereich.

Bei **Krist-Allen & heiligen Pflanzen** geht es um deren spirituelle Bedeutung & darum, wie sie uns individuell auf unserem Weg begleiten & helfen können. - Welcher Stein würde in meiner momentanen Situation unterstützend wirken? – Welche Bäume pflanze ich am besten in meinem Garten? – Welche Blumen passen zu mir? Warum wuchern manche Pflanzen in meinem Garten & andere gehen selbst bei guter Pflege ein? Um solche Fragen geht es ebenso wie um praktische Informationen. Z. B. kann man mit dem Rauch von Salbei wunderbar Krankenzimmer sowohl energetisch als auch von Krankheitserregern reinigen & mit Wacholder die „dicke Luft“ nach einem Streit aus dem Zimmer vertreiben...

Die **Sonne- & Mondzeremonien** orientieren sich an den keltischen Jahreskreisfesten. Anders als bei Ritualen geht es hier um wahrhaft *feierliche* Handlungen, die meist auch in größerem Rahmen mit vielen Menschen gemeinsam vorbereitet & durchgeführt werden. Nicht umsonst bedeutet das lateinische Wort „caerimonia“, bzw. „caeremonia“ Verehrung, Ehrfurcht & Heiligkeit. Die Teilnahme an Zeremonien im Jahreskreis setzt entsprechend (De-)Mut & ein gewisses Vertrauen voraus, das schon untereinander gewachsen ist. Als Beispiel sei „Samhain“ genannt (leider häufig mit Allerheiligen oder Halloween in einen Topf geworfen, die jedes Jahr am gleichen Tag gefeiert werden, obwohl Samhain eigentlich ein Mondfest ist & somit von Jahr

zu Jahr im Datum variiert. => immer Schwarzmond im Skorpion). Dann, - Ende Oktober oder Anfang November -, feiern wir das Ahnenfest & verbinden uns mit dem Wissen & der Liebe je einer/s unserer Vorfahren & erfahren dabei viel über uns selbst.
Es gibt 8 Jahreskreisfeste. 4 davon sind der Sonne, 4 dem Mond geweiht.

Seelenrückholungen & Individuelle Zeremonien zum Lösen alter Verletzungen, Flüche, Schwüre & Besetzungen: Jede/r von uns kennt „Energie- Vampirismus“, - diese Schwäche, die uns überfällt, wenn unsere Energie nicht bei uns selbst, sondern bei anderen ist, oder jemand energetisch an uns zerrt. Vielleicht haben wir als Kind dauernd zu hören bekommen, wir seien dumm oder häßlich, & absurderweise glauben wir es heute noch. Oder wir haben irgendwann (das kann durchaus auch in einem früheren Leben gewesen sein!) jemandem etwas geschworen & pflegen deshalb sonderbare Verhaltensweisen, die niemandem nützen & uns selbst schaden. Es gibt auch Fälle, wo jemand evtl. unsere Energieresourcen für seine Zwecke nutzt, ohne dass wir es wissen. Wann immer es etwas zu lösen gibt, weil es keinen Sinn mehr hat, bieten sich besondere Zeremonien an, in denen wir Altes z. B. begraben können, um frei für Neues zu werden.

Cuttings um sich von den destruktiven Verstrickungen mit anderen Menschen zu trennen. Besonders die Ablösung von Verhaltensmustern unserer Eltern kann uns das Leben sehr erleichtern & unseren Blick weiten für die Fülle an Ausdrucksmöglichkeiten, die uns tatsächlich zur Verfügung stehen, wenn wir emotional frei & eigenständig sind. Cuttings brauchen eine Vorbereitungszeit von mindestens zwei Wochen & das ernsthafte Anliegen, sich mit sich selbst & seinen energetischen Verflechtungen auseinanderzusetzen, um dann das zu lösen, was einen leidhaft bindet.

Achtung der Ahnen & der Nachkommen : Wir machen uns in der Regel nur selten bewußt, was es bedeutet, daß alles menschliche Tun Auswirkungen über bis zu 7 Generationen haben kann. Vieles tragen wir unbewußt für unsere Vorfahren, & vieles geben wir an unsere Kinder weiter, was schon eigentlich gar nicht zu UNS gehörte. Die Kommunikation mit den Ahnen zu pflegen, zu würdigen, wer alles unser Leben erst ermöglichte & nach Möglichkeit zu heilen, was in der Vergangenheit an Verletzungen gewesen ist, kann eine Erleichterung & Befreiung für die Gegenwart & ein Segen für die Zukunft sein. Der Frieden in der Welt hat viel mit dem Frieden in jeder / jedem Einzelnen von uns zu tun, & es gibt keinen Frieden in uns, wenn wir nicht in gesunder Harmonie mit all dem sind, was wir in dieses Leben mitbringen.
In schamanischen Reisen & in der Tempelarbeit können wir uns dieser Harmonie nähern.

2) astrologischen Arbeit

Individuelle Horoskopbetrachtungen dienen einem besseren Selbst- & Weltverständnis. Anhand der Geburtsdaten (Tag, genaue Zeit & Ort) wird eine Zeichnung erstellt (Radixhoroskop), die Einblick gibt in die Persönlichkeitsstruktur eines Menschen. Stärken & Schwächen werden ersichtlich, auch Widersprüche, die wir in uns tragen, & wir lernen uns

Die 12 Urprinzipien: Hier geht es um die unterschiedlichen Qualitäten der Tierkreiszeichen von Widder bis Fische, um die Planeten, die in den verschiedenen Zeichen herrschen & um die vielfältigen „Häusersysteme“, die einem bei der Erstellung eines Horoskops zur Auswahl stehen.

Die 4 Elemente von „Mutter Erde“ & „Vater Himmel“ beinhalten die weiblichen Elemente - Erde & Wasser, sowie die männlichen – Feuer & Luft. Jedes der 4 Elemente gibt es in 3 unterschiedlichen Qualitäten: kardinal (=impulsgebend, bestimmend), fest oder fix (= stabilisierend, festigend) & veränderlich oder flexibel (feste Strukturen aufweichend, Boden

bereitend für das Neue). Im individuellen Horoskop kann man die entsprechenden Schwerpunkte & Schwachstellen ausfindig machen & Wege entdecken, wie das vorhandene Potential für sich selbst & zum Wohle des Ganzen am besten gelebt werden kann. Nicht jede Frau sollte (der Werbung gehorchend) ihre Weiblichkeit betonen, & nicht jeder Mann ist der geborene Macho! Die Betrachtung der Elementeverteilung kann uns helfen, uns selbst & andere besser zu verstehen & zu akzeptieren.

Planetenmeditationen dienen dem besseren Verständnis der Wirkung kosmischer Kräfte auf jede/n einzelnen von uns. Ich benutze Traumreisen zu den Planeten unseres Sonnensystems um zu verdeutlichen, welche Energien individuell leichter oder auch schwerer zugänglich sind. Da von Mond bis Pluto alle Himmelmächte mit jedem Wesen in Resonanz gehen, sind diese Meditationen im Einzelfall oft nachhaltig im Leben wirksam, weil sie Klarheit bringen & dadurch die Veränderungsbereitschaft fördern.

Horoskopdeutungen, Altersprogressionen & Transite sind sehr umfangreich & entsprechend zeitaufwendig. Deshalb sind diese Bereiche der Einzelberatung vorbehalten. In Spezialkursen werden die *Grundlagen* dieser Themen aber natürlich vermittelt. Auf *Einzelhoroskope* kann im Rahmen eines Seminars natürlich nur oberflächlich eingegangen werden.

Astrodrاما ist eine besondere Form, die Energien in einem Horoskop erlebbar zu machen. Wenn wir die Rollen der Planeten in einem Horoskop auf die Kurteilnehmer verteilen & uns darauf einlassen können, sie wirklich zu spüren & mit Leben zu erfüllen, dann werden wir verstehen lernen, warum ein anderer Mensch sich hin & wieder – aus unserer Sicht zunächst völlig unverständlich - so verhält, wie er es eben tut. Sehr schnell erleben wir, wie verschieden die Grundenergien eines Phlegmatikers von denen eines Cholerikers sind. Wir lernen z. B. den Druck kennen, den ein Leistungssportler vielleicht als Ansporn verspürt, & wir gewinnen über diese Erfahrungen an innerer Weite & an Toleranz anders lebenden Menschen gegenüber. Astrodrاما ist entsprechend nur mit ausreichenden Vorkenntnissen über die verschiedenen Planetenenergien & ihre Verträglichkeiten untereinander ein dauerhaft beeindruckendes Erlebnis.

Nähere Informationen auf Nachfrage

Wini Britt Fuhrmann
Astrologische und Schamanische Lehrerin
Krusenrotter Weg 92, 24113 Kiel
Telefon und Fax: 03212 / 92 32 009
info@estrella-loba.de