

MEHR ENERGIE, mehr vom LEBEN



Die Herausforderungen des Alltags verlangen uns täglich viel ab. Sind Körperenergien dann blockiert und nicht mehr im Gleichgewicht, können physische und psychische Belastungen die Folge sein.

Leben ist Energie! Allerdings fordern uns Familie, Beruf, Haushalt und Alltag täglich. Sind Körperenergien in der Folge blockiert und nicht mehr im Gleichgewicht, können physische und psychische Belastungen die Folge sein. Deshalb ist es umso wichtiger, sowohl auf das körperliche als auch auf das energetische Wohlbefinden zu achten.

Klangmassagen für Gleichgewicht. Karin Koglugruber, Humanenergetikerin aus Eidenberg, nützt dafür unter

anderem das uralte Wissen und die Einbindung der 5-Elemente-Lehre aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin). „Das Verstehen von Yin und Yang geben Aufschluss darüber, wo und warum das menschliche Energiesystem blockiert und welche Methoden am besten helfen können, energetische und körperliche Disbalancen wieder auszugleichen“, erklärt sie. Oftmals sei es auch notwendig, unbewusste Prägungen aus der pränatalen Zeit mit Hilfe der so genannten Metamorphischen Methode aufzulösen, da auch diese den Alltag belasten und energieraubend wirken können. Als ideale und angenehme Methode, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen und Energie zu tanken, setzt Karin Koglugruber Klangmassagen ein. Diese sanfte und wohltuende Massage trägt zum einen zur Harmonisierung jeder einzelnen Körperzelle bei. Zusätzlich sorgen die Klänge und Schwingungen der Klangschalen für Tiefenentspannung, wo Regeneration und Neuordnung auf körperlicher wie auch psychischer bzw. energetischer Ebene möglich wird. „Um energiegeladener und gut gewappnet für

den Tag zu sein und den Anforderungen des Alltags gut standzuhalten, reichen oft schon ein paar Minuten Zeit für Qi Gong-Übungen bereits am Morgen“, weiß die Energetikerin. „Auch abends kann man diese Übungen nutzen, um sich von den Strapazen zu erholen und gut einschlafen zu können.“ Sie empfiehlt, Qi Gong in einem Kurs zu erlernen oder sich ein individuelles Programm von einem qualifizierten Lehrer zusammenstellen zu lassen. „Qi Gong ist eine uralte Bewegungskunst, die für jeden geeignet ist und die sehr gut in Entspannung führt“, so Koglugruber. „Sie dient außerdem der Gesunderhaltung und -werdung, versorgt mit neuer, positiver Energie und schenkt neues Bewusstsein und Lebensfreude.“

Leben mit voller Kraft. Auch Kurt Huemer aus Marchtrenk weiß von seiner Arbeit als Humanenergetiker, dass sich die Anforderungen des Alltags oft in physischen und psychischen Beschwerden niederschlagen können. Immer mehr Menschen haben zum Beispiel „KoNaSchu“, also Kopf-Nacken-Schul-



© privat

„KLANGMASSAGEN SIND EINE ANGENEHME METHODE, UM WIEDER INS GLEICHGEWICHT ZU KOMMEN UND ENERGIE ZU TANKEN.“

Karin Koglugruber



© privat

„MEIST SIND AUCH KÖRPERLICHE BESCHWERDEN DAFÜR VERANTWORTLICH, WENN WIR ZU WENIG ENERGIE HABEN.“

Kurt Huemer



© Cityfoto

„DER FRÜHLING IST EINE GUTE ZEIT, UM SOWOHL DEN KÖRPER ALS AUCH GEIST UND SEELE ZU ENTSCHLACKEN.“

Bettina Kronegger

terschmerzen. Bei anderen sinkt die Lebensenergie durch externe Einflüsse, Stress, Lustlosigkeit und Abgeschlagenheit. „Meist sind auch körperliche Beschwerden, wie Kopf-, Rücken- und Nackenschmerzen oder Migräne, dafür verantwortlich, wenn wir zu wenig Energie haben und unsere Aktivität am Leben sinkt“, sagt Huemer. „Bereits kleinste Fehlstellungen des Atlas – das ist unser erster Halswirbel – wirken sich negativ auf den Energietransport im Körper aus und stören oft den Informationsfluss in uns.“ Um diese Blockaden im Nacken- und Halswirbelbereich zu lösen und zu verbessern, setzt Kurt Huemer auf die energetische Atlasbehandlung. „Diese Methode basiert rein auf Schwingungen und stellt gleichzeitig unsere Wirbelsäule wieder mittig“, erklärt er. „Das wirkt sich positiv auf Körperstatik, Energielevel und Psyche aus. Für ein Leben mit voller Kraft!“

Die Kraft der erwachenden Natur. „Im Frühling erwacht unsere Energie unter dem TCM-Zeichen des Holz-Ele-

mentes“, erklärt Bettina Kronegger. „Es steht für Wachstum und Fülle der zum Leben erwachenden Natur. Das Licht des jungen Tages empfängt uns wieder am Morgen. Die Kraft des Vertrauens in uns steigt.“

Die Humanenergetikerin aus Ohlsdorf empfiehlt deshalb einen Spaziergang durch den Wald und die erwachende Natur. Das erfrischt, wirkt regenerierend und stillt das Bedürfnis nach Wachstum und Ausdehnung. Ganz nebenbei tankt man Sonne und neue Energie.

Von ihren Klienten weiß Bettina Kronegger, dass jetzt eine Zeit ist, in der viele Menschen ihr Leben in die Hand nehmen wollen. Sie möchten planen, ordnen und Visionen entwickeln. „Daher ist es jetzt gut, Körper, Geist und Seele zu entschlacken“, sagt die Expertin. Dafür kann man sich zum Beispiel seinen Alltag samt Terminkalender anschauen: Ist er prall gefüllt und überlastet, so dass man am Ende des Tages vollkommen erschöpft ist? Überwuchern zu viele Ideen unseren Geist? Dann kann es schwerfallen, aktiv zu werden und

diese zu realisieren. „Ich rate dazu, eine persönliche Prioritätenliste zu erstellen“, so Kronegger. „Denn: Alles ist machbar, solange wir die Dinge einzeln und Schritt für Schritt angehen und dabei gelassen bleiben.“

In der Ruhe liegt hier die Kraft und somit auch die Möglichkeit für neue Ideen und deren Umsetzung. Auch dafür bietet sich ein Spaziergang in der Sonne an. Was ebenfalls hilft, sind eine ganzheitlich bewusste, reinigende Dusche am Morgen sowie ein gemütliches, kraftschöpfendes Bad am Abend. Im Frühling arbeiten Leber und Gallenblase auf Hochtouren. Wer beide Organe unterstützen möchte, sollte grün und sauer essen und trinken und ihnen nachts Ruhe gönnen.

Mehr Infos: www.energetik-ooe.at

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG © Shutterstock

