

Infos zur CD: Natürlich weiblich/männlich

Geliebt, genährt und frei

Weiblichkeit/Männlichkeit braucht nicht kriert zu werden. Diese Atem-Übung hat mir früher sehr geholfen, die natürliche Weiblichkeit zu spüren, die wir nicht zu kriieren brauchen und auch gar nicht können. Sie ist schon da. Sie braucht nur freigelegt zu werden. Das gilt natürlich auch für die natürliche Männlichkeit bei den Männern.

Auf der CD gibt es je eine Übung für die Frauen und eine für die Männer.

Mehr Bewusstheit in den Geschlechtsorganen: Zudem finde ich diese Übung sehr hilfreich dafür, mehr Bewusstheit in unsere Geschlechtsorgane zu bringen. Und «geschenkte Aufmerksamkeit ist Liebe». Das heisst, wir können diesen Organen mit der Zeit von alleine mit mehr Liebe begegnen.

Sexuell erfüllt: Indem die Energie durch diese Atem-Übung mehr in Fluss kommt, wird oft auch eine zarte sexuelle Energie spürbar. Es kann sein, dass wir uns dadurch im sexuellen Bereich immer genährter fühlen; - ganz unabhängig davon, ob wir die Sexualität gerade leben mit einem Mann / einer Frau oder nicht.

Ursprung dieser Atem-Übung: Zu dieser Übung wurde ich inspiriert durch die Bücher von Diana Richardson («Zeit für Weiblichkeit» / «Zeit für Männlichkeit»), in denen sie über die unterschiedliche energetische Polung von Mann und Frau schreibt, von der man schon vor Tausenden von Jahren wusste.

Auch Inspirationen von David Deida sind mit eingeflossen.

Youtube-Kanal: So-SEIN Da-SEIN: Mehr zu diesem Energie-Kreislauf sage ich in den ersten beiden Videos von folgender Video-Reihe:

«Zurück zur Natürlichkeit im Umgang mit der sexuellen Energie»



Übungen auf dieser CD:

1. Weiblicher Energie-Kreislauf im Fluss

21.14 Min.

Diese Übung ist für die Frauen gedacht.

Wecken unseres positiven Energie-Pols: Mehr Bewusstsein in den Brüsten und mehr liebevolle Annahme unserer Brüste.

Unsere Empfänglichkeit vertiefen: Uns beschenken lassen mit bedingungsloser Liebe und mit der männlichen Energie.

Unser schlichtes Wesen ist genug! Indem wir uns in unseren weiblichen Pol hineinentspannen, können wir erleben, dass die Weiblichkeit schon in uns angelegt ist. Sie braucht nur freigelegt zu werden.

Sich sexuell genährt fühlen: Durch diese Übung kann die sexuelle Energie sanft in Fluss kommen.

Die Liebesfähigkeit vertiefen: Unsere Liebe in die Welt hinausstrahlen und erleben, wie glücklich es macht, zu lieben.

2. Männlicher Energie-Kreislauf im Fluss

20.39 Min.

Diese Übung ist für die Männer gedacht.

Wecken des positiven Energie-Pols: Der positive Pol ist beim Mann in der Region seiner Geschlechtsorgane.

Die natürlich vorhandene Männlichkeit wecken: Indem dieser Energie-Kreislauf des Gebens über das Beckens und des Empfangens über den Herz-Bereich mehr in Fluss kommt, wird wie von selbst die ganz natürliche Männlichkeit geweckt.

Die Präsenz vertiefen und die eigene Vision in die Welt bringen: Dadurch, dass der Mann seinen positiven Energie-Pol immer bewusster wahrnimmt, fällt es ihm automatisch leichter, seine innerste Vision der Welt zu schenken.

Sich sexuell genährt fühlen: Durch diese Übung kann die sexuelle Energie sanft in Fluss kommen und wir können immer mehr erleben, dass wir uns auch alleine sexuell genährt fühlen können.

Liebe empfangen: Im letzten Teil der Übung empfangen die Männer die Energie (oder Liebe) über ihren Herz-Bereich. Dadurch kann ein Mann erleben, wie es sich anfühlt, ohne eine Leistung erbringen zu müssen, einfach geliebt zu werden.

3. Weiblicher Energie-Kreislauf im Fluss: Kurz-Version

5.59 Min.

Das ist die gleiche Übung wie Nummer 1, einfach kürzer. Dies ist gedacht für Momente, wo wir nicht so viel Zeit haben, uns aber doch dieses Wohlgefühl gönnen möchten.

4. Männlicher Energie-Kreislauf: Kurz-Version

6.10 Min.

Das ist die gleiche Übung wie Nummer 1, einfach kürzer. Dies ist gedacht für Momente, wo wir nicht so viel Zeit haben, uns aber doch dieses Wohlgefühl gönnen möchten.

5. Bedürftigkeit und Freiheit

9.01 Min.

Eine meditative Übung mit befreienden Fragen. Nachdem man die Frage gehört hat, braucht man keine Antworten zu suchen. Es geht einfach darum, Raum zu geben und zu beobachten, ob spontan Antworten auftauchen.

Auch wenn wir innerlich keine bewussten Antworten geben, sagt man, dass unser Unbewusstsein etwa 30 Antworten gibt pro Sekunde. Und da es konstruktive Fragen sind, gibt das Unterbewusstsein natürlich auch aufbauende Antworten.

Liebevolles Annehmen der eigenen Bedürftigkeit: Wie viel innere Entspannung passieren kann, wenn wir einfach in jedem Moment ehrlich vor uns selber sind, wenn gerade ein Wunsch nach Liebe, Anerkennung oder ein Wunsch nach Zuwendung und Zärtlichkeit da ist.

Gesehen werden: Sich vom Leben gesehen fühlen als einzigartiges wundervolles Wesen.

Die Verbundenheit bemerken, die jetzt schon da ist: Die Verbundenheit mit der Natur, dem Kosmos und den Menschen wahrnehmen, die wir lieben (egal, ob sie uns lieben oder nicht).

6. Prana-Bad: Geliebt, genährt und frei

5.40 Min.

Kleine meditative Einführung – und dann mit Handpan-Klängen eintauchen ins Gefühl von **Geschehen-Lassen**.

Die Liebe liebt immer, auch dann, wenn wir uns selbst gerade ablehnen: In dieser kleinen Übung können wir erleben, wie es sich anfühlt, wenn jede Empfindung, die gerade in uns vorhanden ist, einfach angenommen und geliebt ist.



Naturheilpraxis

Anja Perron, Tannerstrasse 10, CH-9437 Marbach, Tel: +41 71 777 33 47

Therapiemethoden:

- Homöopathie, Pflanzenheilkunde
- Hand- und Fussreflexzonenmassage
- Craniosacral-Therapie
- **Ganzheitliches Coaching:** Loslassen nach Lester Levenson, «Open Focus» für den Umgang mit Emotionen und unangenehmen Körperempfindungen, «The Work» nach Byron Katie, «Körperreise» und manches mehr, was auch mir selbst immer wieder hilft.

Auch per Telefon, Zoom, Telegram oder Skype möglich.

Seminare und Kurse:

Seminare und Webinare:

- **Webinare:** Meditation, Natürlich glücklich, Webinare für Frauen und Männer
- **Prana-Bad per Zoom:** Kostenlos / 20 Minuten meditieren / wöchentlich
- **Herzklang-Meditation**
- **Schöpfer-Kreis**
- **Kurse für Orientalischen Tanz** für Anfänger

www.anja-perron.ch: Kurse

Seminare:

- **IM FLUSS – Seminare:** Ca. alle 2 Monate (mit Josef Benz und mir)
- **Kreativ-SEIN** (mit Rainer Müller und mir)

www.anja-perron.ch: Kurse: Seminare

Seminarwochen:

IM FLUSS: 26. Juni bis 1. Juli 2022: Mit Josef Benz und Anja Perron

QUELLE: Voraussichtlich im August 2022: Mit Rainer Müller und Anja Perron

Kreativ-meditative Woche

www.engel-auf-erden.ch: Seminarwochen

www.anja-perron.ch: Kontakt: Newsletter

**Und nun wünsche ich uns allen von Herzen viel Freude an unserem
wundervollen Sein**

und viel Frieden, Liebe und Freiheit zwischen Männern und Frauen!

