

## Infos zur CD: Körperreise

### Deine Präsenz verwandelt alles in Liebe

Wenn wir uns nicht mehr zu wehren brauchen gegen irgendeine Empfindung,  
können wir jeden Moment tief geniessen.

Die Körperreise ist damals entstanden, als ich immer wieder intensive emotionale Tiefs hatte. Bei mir waren es diese sehr einfachen «Reisen», die mir tiefgreifend geholfen haben. Früher empfand ich mich als hoffnungslosen Fall 😊. Damals hätte ich nie gedacht, dass ich jemals so entspannt, erfüllt und frei leben können würde.

Und wenn das bei mir möglich war, kann ich es mir nicht anders vorstellen, als dass dies für **jeden** Menschen möglich ist.

**Auf meiner Homepage gibt es weitere Infos zur Körperreise und auch Videos dazu:**

[www.anjaperron.ch](http://www.anjaperron.ch) : Einzel-Begleitung: Körperreise

«Erinnere dich inmitten tiefer Intensität daran,  
dass sich jedes Thema, dem wir mit Präsenz begegnen,  
in Liebe verwandelt.»

*Charles Ridley, Stillness Touch, Mexico*



## Übungen auf dieser CD:

### 1. Körperreise mit einer Körperempfindung

**Zeit:** 23.25 Min.

Diese Körperreise ist hilfreich, wenn es unangenehme Körperempfindungen oder Schmerzen gibt, mit denen wir noch nicht im Frieden sind.

Für den Körper ist es riesig wohltuend, wenn er einfach einmal so sein darf, wie er gerade ist. Mit Hilfe dieser Körperreise können wir immer mehr in diese innere Einstellung des **Sein-Lassens** und **Geschehen-Lassens** eintauchen. Dadurch werden die **Selbsteilungskräfte** des Körpers von selbst aktiviert. Wir "stehen nicht mehr im Weg" und somit optimiert sich der Körper wie von selbst.

## 2. Körperreise mit einem Gefühl

**Zeit:** 21.31 Min.

**Wenn wir in einem emotionalen Aufruhr sind, ist diese Körperreise sehr wohltuend.**

Falls während des Tages eine intensive Emotion aufgetaucht ist, wir damals aber nicht den Raum hatten, uns ihr zu widmen, können wir diese Reise auch bestens abends machen. Wir arbeiten dann einfach mit der Erinnerung an dieses intensive Gefühl.

Bei dieser Körperreise habe ich am Schluss noch die Grund-Wünsche aus dem "Loslassen nach Lester Levenson" mit eingebaut.

## 3. Körperreise mit einer neuen Situation aus der Zukunft

**Zeit:** 17.10 Min.

**Manchmal haben wir eine Erfahrung vor uns, die uns noch ein wenig Sorgen macht oder wir würden uns eigentlich gerne öffnen für etwas Neues, wir verspüren aber auch eine leichte Angst davor.**

Ich selbst habe das früher oft gemacht. Ich machte im Vorhinein eine Körperreise und stellte mir einfach vor, ich würde diese Erfahrung schon erleben. Dabei tauchten all die Ängste und die Unsicherheit auf in Bezug auf diese Situation. Durch das Präsent-Sein zusammen mit all diesen Empfindungen, wandelten sie sich immer mehr. Vor allem erkannte ich, dass es ok ist, wenn ich mich in neuen Situationen auch einmal ein wenig unsicher oder ängstlich fühle.

Somit wusste ich, dass ich auch mitsamt der Unsicherheit durch diese Situation hindurch gehen kann. Oft war diese Unsicherheit in der realen Erfahrung dann gar nicht mehr da - oder wenn sie da war, war es kein Problem und ich fühlte mich nicht eingeschränkt dadurch.

## 4. Körperreise mit einer vergangenen Situation

**Zeit:** 15.25 Min.

**Das kann etwas sein, das gerade am jeweiligen Tag passiert ist und das ist enttäuscht hat oder wofür wir uns noch ein wenig schämen. Oder es kann auch länger her sein.**

Es kann eine schwierige Situation mit anderen Menschen sein. Es kann auch eine unangenehme Körper-Empfindung oder ein schweres Gefühl, durch welche wir uns bis jetzt noch eingeschränkt gefühlt hatten. Oder es kann eine so genannte **Sucht** oder **Gewohnheit** sein, mit der wir noch nicht im Frieden sind.

## 5. Kurze Körperreise mit einem Sehnen

**Zeit:** 3.07 Min.

**Mit dem Sehnen ist es genau gleich wie mit allen anderen Gefühlen. Nur wenn wir das Sehnen unterdrücken, wirkt es schmerzhaft.**

Jemand hat einmal so schön gesagt, dass unser Sehnen wie eine Öffnung ist, durch die das Ersehnte zu uns kommen kann. Je mehr wir das Sehnen spontan zulassen können, wenn es gerade auftaucht, desto freudvoller wird es sich mit der Zeit anfühlen. Und wenn wir das Sehnen ganz zulassen, löst es sich meistens bald wieder auf. Ich habe schon oft erlebt, dass mir dieses Sehnen, das ich einmal hatte, erst wieder in den Sinn kam, als das Ersehnte sichtbar hier war.

## **6. Körperreise mit dem Wohlgefühl**

**Zeit:** 13.52 Min.

**Bei uns Menschen schwenkt der Fokus oft sehr spontan auf das, was gerade nicht angenehm ist im Leben. Dabei gibt es bestimmt bei jedem von uns auch Körperregionen, die sich gerade gut oder neutral anfühlen. Auch im Leben selbst gibt es vieles, was wunderbar funktioniert, was wir aber oft nicht bemerken.**

Bei dieser Körperreise nehmen wir diese Empfindungen bewusst wahr, die sich gerade neutral oder gut anfühlen. Dadurch verankert sich das Wohlgefühl in unserem Körpergedächtnis und wir fühlen uns immer häufiger wohl.

### **Ohne Hintergrund-Musik:**

Ich habe einige Leute gefragt, ob sie es schön finden, bei den Körperreisen eine ruhige Hintergrund-Musik zu haben. Sie sagten alle, das würde sie eher ablenken. Ich hoffe, das passt so für alle.



## **Naturheilpraxis**

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

### **Therapiemethoden:**

- **Homöopathie, Pflanzenheilkunde**
- **Hand- und Fussreflexzonenmassage**
- **Craniosacral-Therapie**
- **Körperreisen:**

Auch online möglich, z. B. per Zoom, per Telefon oder per Telegram.

## Austausch zum Thema KÖRPERREISE:

In meiner Telegram-Gruppe findet man die Webinar-Daten und in dieser Gruppe gebe ich auch immer mal wieder Erfahrungen mit den Körperreisen weiter oder andere berichten davon. Und hier kann man auch Fragen stellen zu allem rund um unsere emotionale und körperliche Freiheit.

**Telegram: Ja zum Leben – Anja Perron**

<https://t.me/+KKPMRar94FdiZTVk>

## KÖRPERREISEN erleben:

### Kurse und Webinare:

- **Webinare:** Kostenlose Kurz-Meditation, Gemeinsam authentisch, Körperreise
- **Meditation**
- **Schöpfer-Kreis**
- **Achtsame Berührung**

[www.anja-perron.ch](http://www.anja-perron.ch): Kurse

### Seminare:

- **Im Fluss** (mit Josef Benz und Anja Perron)
- **Authentische Sexualität** (mit Bettina Lehmann und Anja Perron)
- **Reise in die Zeit unserer Geburt** (mit Rainer Müller und Anja Perron)

[www.anja-perron.ch](http://www.anja-perron.ch): Kurse

### Seminarwochen:

**IM FLUSS: 30. Juni bis 5. Juli 2024:** Mit Josef Benz und Anja Perron

**KREATIV-Woche: 5. August bis 10. August 2024:** Mit Rainer Müller und Anja Perron

*Für Kinder und Erwachsene – 2 Stunden Seminar pro Tag*

[www.engel-auf-erden.ch](http://www.engel-auf-erden.ch): Seminarwochen

[www.anja-perron.ch](http://www.anja-perron.ch): Kontakt: Newsletter

**Und nun wünsche ich uns allen von Herzen viele wundervolle befreiende und beglückende Erfahrungen mit den KÖRPERREISEN und dass wir uns alle wieder erinnern, dass wir schon heil und ganz sind!**

