**Innere Reisen für die Auszeit**

1. Wie geht es mir? Wahrnehmung aller 5 Ebenen – dem leben entgegen gehen: Stress auflösen – Körper – Emotional – mental wahrnehmen – vierte Ebene Reines Bewusstsein
2. Ich nehme an was ist – den Kampf erkennen - Erklärung des Abstiegs – was Ego ist
3. Atemübung: Erde – Mensch - Kosmos
4. Chakrenöffnung (muss ich noch aufnehmen)
5. Loslassen
6. Herzöffnung
7. Transformation erlangen – erkenne die Kraft deines Herzens an