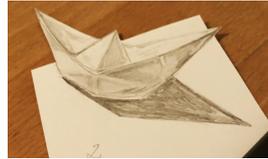


9 Uhr

**ANKUNFT**  
Herzensmeditation

**9:30 UHR**  
Reiki-Austausch

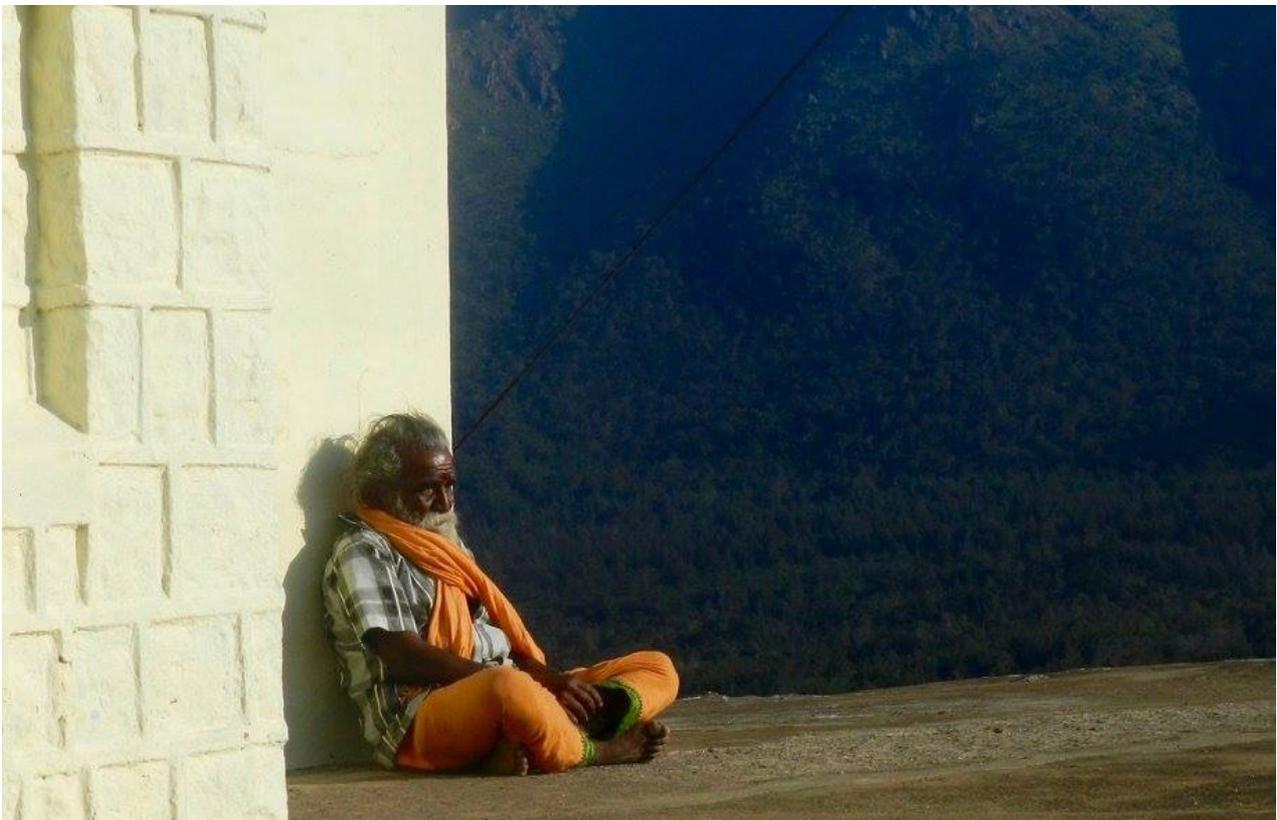


**10 UHR**  
WIEDERHOLUNG DER  
SYMBOLE



**10:30 UHR**  
REIKI-MEISTER-  
BEHANDLUNG

# REIKI MEISTER



1. *Ärgere dich heute nicht.*
2. *Sorge dich heute nicht.*
3. *Sei heute dankbar.*
4. *Arbeite heute hart.*
5. *Sei heute nett zu deinen Mitmenschen.*

11:00 Uhr

Austausch und  
kurze Tee-Pause

11:30 Uhr

Sensei Usui  
Lebensregeln

# LUNCH 12:30 Uhr

*Feiner indischer Chakren-Blütensalat*

Δ

*Gobi - Brokoli - Pasta - Teller*

Δ

*Indische Süßigkeit mit sinnlichem Kaffee*

- 13:00 Uhr    Achtsamer Spaziergang
- 14:00 Uhr    Chakren-Meditation
- 14:30 Uhr    Austausch über Erkenntnisse
- 14:45 Uhr    Input: Energetischer Selbstschutz
- 15:30 Uhr    Kurze *Ingwer*-Pause
- 15:45 Uhr    Zeichnerische Wiederholung der Reiki-Symbole  
und praktische Beschäftigung mit ihnen
- 16:30 Uhr    Dankbarkeits-Meditation - *Gassho Meiso*

*In seinem Garten hatte der Mullah einen herrlichen Apfelbaum, der viele köstliche Früchte trug...*

## **Für die Beschäftigung zu Hause...**

*Im esoterischen Buddhismus verkörpert die linke Hand den Mond und die rechte steht für die Sonne:*

*Jeder Finger repräsentiert eines der fünf Elemente:*

*Die Daumen verkörpern die Leerheit.*

*Die Zeigefinger verkörpern die Luft.*

*Die Mittelfinger verkörpern das Feuer.*

*Die Ringfinger verkörpern das Wasser.*

*Die kleinen Finger verkörpern die Erde.*

*Beim Gebet führen wir die Hände vor dem dritten Auge zusammen oder vor dem Herzen...*

## Reiki-Menü



„Im Hier und Jetzt liegt der Schlüssel zum Geheimnis spirituellen Erwachens, der Schlüssel zu dem fest verschlossenen Tor, welches das Reich der Liebe und des Lichtes von der materiellen Welt trennt. (...) Eine fundamentale Botschaft des mystischen Reiki-Weges lautet dementsprechend: „Sei ... im Hier und Jetzt. (...)“