PIROS · BLAUES SEELENZELT

Fernreiki

Hinweise und Ablauf

Hier erfährst du, wie du dich auf deine Reiki-Begleitung aus der Ferne vorbereiten kannst und was währenddessen und danach wichtig ist.

1 Vor der Begleitung

- Wir vereinbaren gemeinsam einen festen Zeitpunkt.
- Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du möglichst ungestört bist. Schalte dein Handy und Benachrichtigungen aus.
- Mach es dir im Sitzen oder Liegen bequem. Bleib möglichst wach, ohne dich anzustrengen. Falls du einschläfst, ist das in Ordnung. Eine besondere Atmosphäre brauchst du nicht.

2 Während der Begleitung

- Die Fernreiki-Begleitung findet zum vereinbarten Zeitpunkt statt.
- Du musst nichts Besonderes tun. Du kannst einfach ruhig sitzen oder liegen.
- Manche Menschen nehmen etwas wahr, andere wenig oder gar nichts. Beides ist in Ordnung.

3 Nach der Begleitung

- Die Begleitung endet zum vereinbarten Zeitpunkt. Wenn du möchtest, erhältst du anschließend eine kurze Rückmeldung von mir.
- Du kannst mir auch später gern schreiben, wie es dir bei der Begleitung ging und was du dabei erlebt oder gefühlt hast. Mir ist wichtig, wie du dich damit fühlst – auch danach.
- Nimm dir etwas Zeit, bevor du in deinen Alltag zurückkehrst. Trink gern ein Glas Wasser.
- Fahre erst wieder Auto oder bediene Maschinen, wenn du dich dafür aufmerksam und sicher fühlst.

> Reiki ist eine ergänzende Form der Energiearbeit und ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Ich verspreche keine bestimmte Wirkung. Was für dich passt, entscheidest du selbst.