

# Steh auf und Lebe!



## 7 Module

### **Modul 1** Zentrierung durch Raum und Zeit

1. 1 Über Grenzen hinweg: Die gemeinsame Essenz der Zentrierung
1. 2 Der Kleine Energiekreislauf
1. 3 Steh auf und Lebe!
1. 4 Die erste praktische Übung: Steh auf und Lebe! als Mantra
1. 5 Wenn Du hochempfindlich bist
1. 6 Die Texte von Modul 1



**Modul 2** Wer Dich durch den Kurs begleitet und wie es zu dem Projekt gekommen ist:

- 2.1 Wer Dich durch den Kurs begleitet: Regina Ernst
- 2.2 Die Geistige Welt
- 2.3 Das Projekt Steh auf und Lebe!
- 2.4 Ein Willkommen von der Geistigen Welt
- 2.5 Was mich an diesem Projekt begeistert

**Modul 3** Praxis pur - Übungen für jeden Tag

- 3.1 Atmung
- 3.2 Die vertikale Achse
- 3.3 Zentrierung des physischen Feldes
- 3.4 Zentrierung des Mentalfeldes
- 3.5 Zentrierung des Emotionalfeldes
- 3.6 Zentrierung des spirituellen Feldes



## **Modul 4** Die praktische Arbeit ausführlicher und gechannelt von der Geistigen Welt

4. 1 Die Atmung (3 Videos)
4. 2 Zentrierung und das Verständnis der Felder
4. 3 Die Zentrierung des physischen Feldes
4. 4 Die Interaktion der Felder - ein Channeling
4. 5 Zentrierung aller Ebenen
4. 6 Wie die Felder zusammenwirken
4. 7 Die Zentrierung der Gefühle
4. 8 Das Zentrieren der Gefühle Leber – Wut – Augen – Gehirn
4. 9 Auf dem Weg – Krisen
4. 10 Das Klären der Speicher

## **Modul 5** Fragen, Antworten und Erfahrungen – Hier seid ihr gefragt

5. 1 Zur Inspiration: Eine Erfahrung von mir

5. 2 Der richtige Platz zum Leben

5. 3 Erfahrungen zum Atemfeld

5. 4 Erfahrungen zum Mantra Steh auf und Lebe

5. 5 Erfahrungen zum Kleinen Energiekreislauf



## **Modul 6** Ergänzende Aufnahmen

6. 1 Audioaufnahme des Einführungswebinars vom 03.03.24

6. 2 Audioaufnahme des Einführungswebinars vom 31.03.24

6. 3 Steh auf und Lebe! - 1. Zentrierung des physischen Feldes (Audio)

6. 4 Steht auf und tanzt! – Audioaufnahmen

6. 5 Glücklich und zentriert im eigenen Feld – Audioaufnahmen

6. 6 Wie 'Steh auf und Lebe' ins Feld kam - die erste Aufnahme

6. 7 Einweihung in den Schöpfungsraum der Göttlichen Mutter –



Audio

## **Modul 7** Wie geht es weiter?

7.1 Wenn ihr nicht weiterkommt, wenn ihr Fragen habt, wenn ihr weiterarbeiten möchtet

7.2 Wer bist Du?

7.3 Aktuelle Workbooks und Bücher

7.4 Kurse erstellen mit Mentortools

7.5 Übersicht über Module und Lektionen 10.06.24

