

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 hochsensibel 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

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



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