

CLAUDIA SITTER

Von Herz zu Herz

3 ÜBUNGEN,
DIE DICH UND DEIN BABY
IN DER SCHWANGERSCHAFT
ZUM STRAHLEN BRINGEN

Inhaltsverzeichnis

 $Eure\ gemeinsame\ Reise\ beginnt...$

Hinweis

- 1. Goldener Mutterleib
- 2. Positiver Glaubenssatz
- 3. Willkommens-Ritual

Mein Geschenk für Dich

Impressum



Eure gemeinsame Reise beginnt...

Ich helfe Mamas mit meiner Energiearbeit eine glückliche und entspannte Schwangerschaft sowie eine angsfreie und wunderschöne Geburt zu erleben. Ich unterstütze Mamas und Babys während und nach der Schwangerschaft um ausgeglichen und in ihrer gesunden Mitte zu sein.

Eine Schwangerschaftsbegleitung auf der physischen, auf der körperlichen Ebene ist in der westlichen Welt glücklicherweise durch Ärzte und Hebammen gegeben. Jedoch fehlt es meiner Meinung nach neben der körperlichen Begleitung an Unterstützung auf den weiteren Ebenen.

Die Schwangerschaft ist nicht nur eine körperliche Entwicklung, sie findet auch auf der energetischen, mentalen und spirituellen Ebene statt. Eine Seele kommt auf die Erde, sie entwickelt eine Aura und Chakren, beginnt zu fühlen und spürt die Emotionen der Mutter.

Von der Zeugung bist zum Tod entwickelt und verändert sich der Mensch ganzheitlich, auf allen Ebenen. Dabei macht er im Mutterleib den größten Entwicklungsschritt, von der befruchteten Eizelle bishin zu einem rund 50 cm großen Säugling.

Auf dieser wunderschönen und einzigartigen Reise begleite ich Dich und Dein Baby.

Ich begleite Babys bei ihrer energetischen Entwicklung im Mutterleib sodass die Basis für ein Leben voller Glück und Gesundheit entstehen darf.

Mit meiner energetischen und spirituellen Arbeit stärke ich das Vertrauen und die Intuition der Mamas damit sich eine noch tiefere Herzensverbindung und Kommunikation zwischen Mama und Kind entwickeln darf.

Durch die drei kommenden Übungen erhältst Du einen ersten Einblick in meine Arbeit. Ich wünsche Dir ganz viel Freude dabei!

Zum Schluss dieses Skripts habe ich ein Geschenk für Dich vorbereitet. Es lohnt sich also bis zum Ende zu lesen...



Hinweis

Die in diesem Skript vorgestellten Übungen und Methoden sind nach bestem Wissen und Gewissen erklärt. Die Autorin übernimmt keinerlei Haftung für eventuelle Nachteile die sich aus dem Gebrauch und der Anwendung der hier erklärten Übungen und Methoden ergeben können.

Dieses Skript enthält Informationen aus der energetischen und spirituellen Ebene. Die hier beschriebenen Übungen stehen in keinem Zusammenhang mit schulmedizinischen Erkenntnissen. Die Übungen und Methoden aus diesem Skript ersetzen weder Medikamente noch eine schulmedizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Die Autorin ist weder Heilpraktikerin, noch Ärztin oder Hebamme. Sie stellt keine Diagnosen und behandelt nicht. Die Autorin ist Kinesiologin und arbeitet auf der energetischen, mentalen und spirituellen Ebene. Hinsichtlich des Inhalts dieses Skripts gibt die Autorin weder indirekte noch direkte Gewährleistung.



"Wenn aus Liebe Leben wird, bekommt das Glück einen Namen."

(unbekannt)



1. Goldener Mutterleib

Bringe Dich und Dein Baby zum leuchten

Suche Dir einen Ort der Ruhe und setze Dich bequem auf den Boden oder einen Stuhl. Schließe Deine Augen und atme tief ein und aus. Atme durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus. Nimm Deine Haltung wahr und richte Deine Wirbelsäule aus Deinem Becken heraus auf.

Nimm Deine Hände vor den Oberkörper und beginne nun sie sanft aneinander zu reiben, sodass sie warm werden. Atme währenddessen tief ein und aus und konzentriere Dich auf Deine Hände – die Energie folgt Deiner Aufmerksamkeit. Stell Dir vor, wie zwischen Deinen Händen goldenes Licht entsteht. Reibe Deine Hände ca. zwei bis drei Minuten aneinander. Halte nun inne und lass sie sich langsam, ein paar Zentimeter voneinander entfernen. Es kann sich für Dich anfühlen, als würden Deine Hände ganz von selbst auseinandergleiten. Spüre nun wie sich die Energie zwischen Deinen Händen zu einer leuchtenden goldenen Kugel formt. Lass Deinen Händen ein wenig Spielraum, sie pendeln sich von selbst auf die passende Entfernung ein. Es spielt keine Rolle wie klein oder wie groß die Kugel ist. Nimm sie so wahr, wie sie ist. Die goldene Kugel zwischen Deinen Händen ist klar, voller Licht und Lebenskraft. Atme noch einmal tief durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus.

Bewege die Kugel nun sanft und langsam mit Deinen Händen in Deinen Bauch. Lass Deine Hände auf Deinem Bauch aufliegen. Nimm wahr, wie die goldene Energie Dein Baby, die Plazenta, das Fruchtwasser, die Gebärmutter und Deinen gesamten Bauchraum umhüllt und zum Strahlen bringt. Jede einzelne Zelle wird von leuchtender, goldener Energie durchströmt und gesättigt.

Nimm wahr, wie jede einzelne Zelle durchflutet und genährt wird. Alle Deine Zellen werden erfüllt und beginnen von sich heraus zu leuchten und zu strahlen. Nimm dieses intensive Gefühl wahr und lass es in Dir und Deinem Bauchraum schwingen. Atme weiterhin tief durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus.

Mache diese Übung so lange wie sie Dir gut tut und Du mit goldenem, strahlenden Licht erfüllt bist.

Atme zum Schluss der Übung noch einmal tief ein und aus. Öffne langsam Deine Augen und beginne Dich zu bewegen, erst die Zehenspitzen und die Finger, dann Schritt für Schritt das Becken, Deinen Rücken und Deinen ganzen Körper.

Streichle sanft über Deinen Bauch und nimm das Gefühl des Strahlens aus der Meditation mit in Deinen Tag.

Du kannst diese Übung täglich ausführen.

2. Glaubenssatz

Bekomme ein positives Mindset

Kennst Du das?

"Mir war so schlecht in der ersten Zeit der Schwangerschaft." "Eine Schwangerschaft ist anstrengend und zehrend."

"Eine Geburt ist immer schmerzhaft und schlimm."

Andere schwangere Frauen und Mütter aus der Familie und dem Bekanntenkreis erzählen Dir von ihren Schwangerschaften und Geburten. Oft versuchen sie sich dabei noch mit schlimmen Szenarien zu übertrumpfen. Auch durch die Medien wird oft suggeriert, dass es sich bei einer Schwangerschaft um einen krankheitsähnlichen Zustand und bei einer Geburt um ein furchtbar schmerzhaftes und schlimmes Erlebnis handelt.

Doch dabei dürfen sowohl die Schwangerschaft als auch die Geburt einzigartig, ausgeglichen, wunderschön und magisch verlaufen.

Ein Tipp von mir an Dich ist:

Umgebe Dich in Deiner Schwangerschaft mit positiven, freudvollen und strahlenden Menschen. Lass Dir nichts Negatives einreden und mach Deine eigenen Erfahrungen. Denke daran: Deine Gedanken werden zu Materie. (Wie es Dir gelingt Dich vor negativen Außeneinflüssen zu schützen, erfährst Du in den kommenden Wochen auf meinen Kanälen.)

Passend zu dieser Thematik möchte ich Dir in dieser Übung einen positiven Glaubenssatz mitgeben. Bei einem Glaubenssatz handelt es sich um eine Überzeugung über Dich selbst, über andere Menschen oder über das Leben. Glaubenssätze fungieren als Geländer, als Orientierung. Dabei können sie poitiv oder negativ sein.

Da Dein Gedanke zu Materie wird, ist es sehr wichtig, was Du über Dich, Deine Schwangerschaft und die Geburt denkst. Du hast die Möglichkeit Deine Realität zu erschaffen.

Lass den folgenden Satz zu Deinem täglichen Mantra werden. Spreche die Sätze einmal am Tag; drei mal hintereinander laut und bewusst aus.

"Mein Baby und ich sind ausgeglichen und in Balance. Meine Schwangerschaft darf gesund und glücklich verlaufen. Wir sind voller Licht, Liebe und Dankbarkeit."

Mein Tipp:

Mache diese Übung gleich am Morgen, um positiv und voller Strahlen in den Tag zu starten.

3. Willkommens-Ritual

Die Seele auf dieser Erde Willkommen heißen

Bereits vor der Zeugung kommt die Seele des Kindes auf die Erde, zu ihren Eltern und ihrer Familie. Sehr fühlige Menschen können diese Ankunft wahrnehmen und die Seele bereits zu diesem Zeitpunkt auf der Erde Willkommen heißen.

Oft ist es der Fall, dass während der Zeugung gespürt wird, wenn dies passiert und die Seele sich im Mutterleib in Form von einer befruchteten Eizelle manifestiert.

In dieser Übung möchte ich Dir ein Ritual an die Hand geben, mit dem Du eine tiefere Verbindung zu Deinem Kind aufbauen kannst. Mit diesem emotionalen Ritual kannst Du Dich und Dein Baby zum Strahlen bringen.

Für dieses Ritual brauchst Du eine Kerze. Mein Tipp an Dich: Such Dir in einem Geschäft eine ganz besondere Kerze aus, wähle sie nach Deinem Bauchgefühl. Sie kann gerne etwas größer sein, damit sie Dich während der ganzen Schwangerschaft begleitet.

- Suche Dir einen Ort der Ruhe.
- Setze Dich auf den Boden oder einen Stuhl, je nachdem was für Dich besser ist.
- Stelle die Kerze und ein Feuerzeug vor Dich auf den Boden oder den Tisch. Achte darauf, dass sie nicht kippen kann und stelle sie am Besten auf eine nicht brennbare Unterlage.
- Zünde die Kerze an.
- Schließe nun die Augen und atme tief durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus. Nimm Dir Zeit und komme in Dir zur Ruhe.
- Lege Deine Hände auf den Bauch und spüre Dein Kind. Egal ob im ersten oder im neunten Monat, erlaube Dir die Seele zu spüren.
- Nimm Dir so viel Zeit wie Du brauchst und spreche dann folgende Sätze laut und zu Deinem Baby gewandt aus:

"Liebe wunderschöne Seele, willkommen auf dieser Erde, willkommen in meinem Körper. Ich bin voller Glück, Liebe und Dankbarkeit, dass Du bei mir bist. Danke, dass Du Dich dafür entschieden hast, zu uns zu kommen. Von nun an behüte und liebe ich Dich. Sei in mir sicher und geborgen. Ich achte auf uns."

Gerne kannst Du diesem Text noch etwas hinzufügen. Spüre in Dich hinein, vielleicht gibt es da noch Worte, die gesagt werden wollen. Fühle Dich ganz frei und vertraue Deiner Intuition.

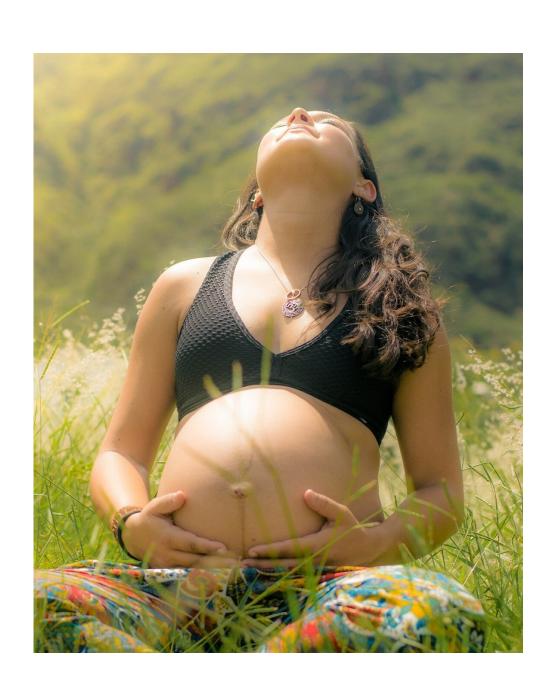
- Nimm noch einen tiefen Atemzug.
- Öffne langsam Deine Augen, blinzle, und betrachte die Kerze.
- Die Seele in Dir leuchtet wie ein reines, klares Licht.
- Lass Tränen zu, falls sie fließen wollen, sie reinigen Dich.
- Beende das Ritual in dem Du laut "Danke" sagst und puste die Kerze aus.

Um die Gefühle aus diesem Ritual wieder aufkommen zu lassen, kannst Du die Kerze so oft anzünden wie Du möchtest.

Lass dieses Licht ein Begleiter in Deiner Schwangerschaft sein.



Ermögliche Deinem Kind den bestmöglichen Start in ein glückliches und ausgeglichenes Leben.



Mein Geschenk für Dich

100 Euro Gutschein

für ein 1:1 Coaching zur energetischen Begleitung von Schwangerschaft und Geburt

Gutscheincode: Von Herz zu Herz

Möchtest Du Dich in Deiner Schwangerschaft
entspannt und ausgeglichen fühlen?

Möchtest Du, dass sich Dein Baby geborgen, angenommen
und glücklich fühlt?

Wünschst Du Dir eine Geburt
voller weiblicher Kraft und Urvertrauen?

Dann begleite ich Dich gerne.

Melde Dich hier für ein kostenfreies Beratungsgespräch:

info@claudiasitter.de



Impressum

Claudia Sitter Babybauch in Balance Energetische Begleitung von Schwangerschaft und Geburt

Blütensteig 2 87484 Nesselwang

Mail: info@claudiasitter.de Website: www.claudiasitter.de

Das Copyright liegt bei Claudia Sitter.

1. Auflage, Februar 2020

