



Befreite Ernährung

Wie der Körper uns zeigt, welche Nahrung er wirklich für Gesundheit und Wohlbefinden braucht

Newsletter Oktober 2017 2

Innere Kraft und Selbstdisziplin Teil 2

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Im ersten Teil des Newsletters wurde das Thema „Innere Kraft und Selbstdisziplin“ besprochen sowie die beiden Seminarangebote *Jing – Ernährung* und *Lebensenergie* und *Lernen wie ein Genie*.

Beide wurden nochmals speziell unter dem Aspekt des Aktivierens der inneren Kraft beschrieben. Die Seminare sind sehr gut geeignet, wenn man im Leben gerade wenig Zeit hat, um Gelerntes in die Praxis umzusetzen. „Lernen wie ein Genie“ macht jede Art von Lernen zeiteffizienter, weil man dem Gehirn starke Anreize gibt, Informationen so interessant zu finden, dass man sie nicht vergisst. Das reduziert den Faktor der endlosen Wiederholung von Lernstoff erheblich. Das Seminar „Jing – Ernährung und Lebensenergie“ zeigt auf, wie man Lebensenergie auch mit wenig Zeitaufwand für Übungen kraftvoll kultivieren und eine gesunde Lebensweise effektiv gestalten kann. Es kann auch eine gute Vorbereitung für die Ausbildung zum bioelektrischen Gesundheitsberater sein.

Die Ausbildung

Meine Ausbildung, die über ein Jahr und vier Seminarmodule geht, ist die intensivste Form der Schulung, die ich anbiete. Hier werden Methoden der Kultivierung von Lebensenergie vermittelt, die den Körper von innen, vom Knochenmark aus nach außen neu aufbauen. Dabei gestaltet sich eine ganz neue Art, wie man im Leben Kraft mobilisiert. Übungen, die anfangs recht fordernd erscheinen, zeigen auf, dass Leichtigkeit und Intensität perfekt zusammengehen. Es gibt keine anstrengenden Übungen, nur Menschen, die sich bei Übungen anstrengen. Dies kann sich jedoch ändern und dadurch wird Lebensenergie im Leben generell viel selbstverständlicher als Ressource verfügbar. Die Ausbildung kann für den Eigenbedarf genutzt werden, als Basis für Gesundheitsberatung dienen oder als Fortbildung für einen Heilberuf. In

jedem Fall ist unser innerer Zustand das Wichtigste für unser eigenes Leben und dafür, andere zu unterstützen. Wer an der Ausbildung teilnehmen möchte, sollte gewillt sein, sich über ein Jahr einer intensiven Selbsterfahrung zu stellen.

Erfahrungsbericht

Ausbildung zum bioelektrischen Gesundheitsberater

Ich wollte nicht auf die herkömmliche Art und Weise älter werden. Aus dieser Motivation heraus machte ich mich auf die Suche nach Möglichkeiten, die Lebenskraft und mein Immunsystem, das zeitlebens ein Schwachpunkt bei mir war, maßgeblich zu stärken. So stieß ich auf die Ausbildung von Christian Dittrich-Opitz.

Während der Ausbildung vom Juni 2016 bis Mai 2017 hat sich Einiges verändert – erst subtil, dann immer deutlicher. Die Selbstheilungskräfte und der Energiefluss sind spürbar stärker geworden. Ich erlebe in mir und meinem Körper mehr Lebensenergie. Durch die Praktiken aus der Ausbildung kann ich mich direkt an das übergeordnete Netzwerk von Lebenskraft anschließen und erlebe mein Sein als Teil dieser Kraft. Seit ich diese Übungen mache, ist in mir eine tiefe Entspannung und Gelassenheit entstanden.

Früher war ich extrem zielorientiert. Und so habe ich mit meinem Willen so einiges durchgedrückt und bin dabei öfters über meine psychischen, emotionalen oder körperlichen Grenzen gegangen. Mittlerweile kann ich immer besser unterscheiden, was von meinen Ansprüchen getriggert wird und was für mein Leben und den Körper jetzt wirklich stimmig ist. Ziele sind natürlich immer noch da, aber ich gehe sie viel entspannter an.

Seit dem letzten Modul der Ausbildung fühle und erlebe ich, dass alles okay ist, wie es (gerade) ist. Ich erlebe eine große Akzeptanz gegenüber meinem Leben mit allen seinen Facetten. Ich möchte das an einem Beispiel illustrieren. Im Jahre 2009 bin ich in die Schweiz ausgewandert. Die Übersiedlung und der Aufbau einer neuen Existenz waren nicht leicht und ich habe mein altes Leben in München immer wieder vermisst. Öfters habe ich gehadert und war traurig. Da ich früher lange Zeit in Großstädten gelebt habe, gab es einen Anteil in mir, der die folgende Vorstellung hatte: „Eine kleinere Stadt ist langweilig und blöd. Da kriegst du sowieso nicht das, was du brauchst und willst.“ Basierend auf diesen inneren Vorstellungen habe ich Teile meines Lebens als langweilig und blöd bewertet. Durch diese Haltung machte ich auch das Erleben von Glück und Erfüllung immer mal wieder von den gegebenen Umständen abhängig. Mittlerweile kann ich sagen, dass ich angekommen bin, in mir und da, wo ich bin. Meine Suche ist zu Ende.

Hier noch einige weitere Veränderungen im Überblick:

- Ich habe generell mehr Vitalität als früher.
- Untertags bin ich nach dem Essen nicht müde, sondern i. d. R. durchgängig fit und leistungsfähig.
- Ich fühle mich von innen mich satt und zufrieden.
- Meine echten Körperinstinkte sind stärker geworden. Ich nehme wahr, was passt z. B. bzgl. Übungen, körperlichen Bedürfnissen und Ernährung.
- Das Körpergefühl hat sich verändert.
- Ich habe mehr Kraft entwickelt, innerlich und körperlich.
- Mein Körper ist generell kräftiger und geschmeidiger geworden.
- Es hat eine körperliche Verjüngung stattgefunden.
- Die Haut ist viel weniger trocken.

Ich bin sehr froh, dass ich durch den Prozess gegangen bin und mich auf die Praktiken der Ausbildung wirklich eingelassen habe. Christian teilt sein Wissen und Können sehr großzügig mit uns. Seine Unterstützung während und nach der Ausbildung lässt für mich

keine Wünsche offen, sodass ich einfach nur von ganzem Herzen „DANKE“ sagen kann.

Siddha Inner Power

Ein ganz neues Seminarangebot beinhaltet die Methode des *Siddha Inner Power*, die ich im Folgenden kurz vorstelle:

***Siddha Inner Power* – Die Verbindung des Körpers mit kosmischer Kraft**

In Südindien entstand wahrscheinlich vor mehreren Tausend Jahren eine bei uns noch kaum bekannte spirituelle Tradition, die in den dravidischen Sprachen, vor allem in Tamil, überliefert wurde. Während die vedischen Lehren des *Yoga*, *Ayurveda* oder *Vastu*, die in Sanskrit überliefert wurden, schon vor vielen Jahren weltweite Verbreitung erfuhren, sind die *Siddha*-Lehren Südindiens bei uns noch fast unbekannt. Traditionell wird von 18 *Siddhas* oder „vollendeten Menschen“ gesprochen, die diese Lehre begründet und geprägt haben, aber es ist kaum möglich, Fakten von Mythen und Metaphern in Bezug auf den historischen Hintergrund zu unterscheiden. Doch die Lehren der *Siddhas* sind kraftvolle, wirksame Instrumente, um die inneren Potenziale des Menschen – Gesundheit, Harmonie mit der Natur und innere Kraft – zum Erblühen zu bringen.

Eine moderne Version der *Siddha*-Lehren

Sri Pranaji ist ein Malaye tamilischer Abstammung, der die traditionellen *Siddha*-Lehren zu einem äußerst praktikablen System zusammengefasst hat, das von modernen Menschen in die Praxis umgesetzt werden kann. Im Gegensatz zu vielen Yogis lebt Sri Pranaji ein modernes, westlich orientiertes Leben mit Frau und Kindern und 30-jähriger Berufserfahrung in der Geschäftswelt. Sein Anspruch in der Gestaltung seiner eigenen Version der *Siddha*-Lehren war daher von Anfang an der, dass dieses System auch für viel beschäftigte Menschen funktionieren muss. Ein Schlüssel dafür sind Energie-Aktivierungen, die zu Beginn der Einweisung in das *Siddha*-System gegeben werden. Die energetischen Punkte, die dabei aktiviert werden, entsprechen einer energetischen Wahrnehmung des menschlichen Körpers, die sich in den *Siddha*-Lehren ebenso findet wie in dem Wissen von Bodhidharma, der den Buddhismus nach China brachte und die *Shaolin*-Methoden des *Kung-Fu* und *Qigong* begründete. Durch Aktivierung bestimmter Punkte werden die Energien von Sonne und Mond im Körper gestärkt und in ein Gleichgewicht gebracht und das Energiezentrum des Bauchraums wird mit kosmischer Kraft verbunden.

In Zusammenhang mit den Energie-Aktivierungen wird dann eine Abfolge von Übungen vermittelt, die 20 bis 25 Minuten in Anspruch nimmt und 44 Tage lang nach der Aktivierung praktiziert werden sollte. Nach nur 44 Tagen Praxis sind die neuen Energien dann im Körper so verankert, dass eine einmalige Praxis pro Woche ausreicht, um dieses neue Energielevel auszubauen. Dieses System wird einfach als *Siddha Inner Power* bezeichnet.

Wirkungen des *Siddha Inner Power*-Systems

Eine Hauptwirkung des *Siddha Inner Power*-Systems ist eine erheblich

erhöhte Stressresilienz durch die Anbindung des Körpers an kosmische Kraft oder kosmisches *Prana*. Damit einher gehen auch ein besser funktionierendes Immunsystem und eine erhöhte körperliche Regenerationsfähigkeit.

Eine weitere wesentliche Wirkung von *Siddha Inner Power* besteht in einem energetischen Schutz des eigenen Körpers vor Aggressionen aller Art. Sowohl mentale und emotionale Aggressionen anderer Menschen wie auch disharmonische Energiefelder werden durch *Siddha Inner Power* viel geringere Auswirkungen auf die eigene Lebensenergie haben. Sogar körperliche Gewalt kann unter Umständen durch *Siddha Inner Power* neutralisiert werden, weil es äußerst schwierig ist, sich mit aggressiven und destruktiven Absichten einem Menschen zu nähern, der die *Siddha*-Energie im eigenen Körper verankert hat. Dabei kann diese Energie ihrerseits nicht aggressiv, nie zum Schaden anderer angewendet werden, sie schützt einfach nur effektiv davor, durch Aggressionen von außen Schaden zu nehmen.

Das *Siddha Inner Power*-Seminar

Im *Siddha Inner Power*-System gibt es vier Stufen, die der Aktivierung und Kultivierung von *Prana* oder *Qi* gewidmet sind. Diese vier Stufen werden innerhalb von drei Tagen im *Siddha Inner Power*-Seminar vermittelt. Dadurch erhält man ein vollständiges System, um den Körper dauerhaft wirksam an kosmisches *Prana* anzuschließen. Weitere Seminare sind nicht notwendig. Andere Praktiken, die sich der Kultivierung von Lebensenergie widmen, wie *Yoga*, *Pranayama*, *Qigong*, *Neigong* u. a. werden durch das *Siddha Inner Power*-System in ihrer Wirkung belebt und verstärkt und können problemlos integriert werden.

Mit herzlichen Grüßen,
Christian Dittrich-Opitz

www.befreite-ernaehrung.de

Aktuelle Seminare

Ausbildung zum Berater für Bioelektrische Gesundheit

Termine der Module:

24.-27. Mai 2018

25.-28. Oktober 2018

07.-10. Februar 2019

16.-19. Mai 2019

Beginn jeweils Donnerstag 18.30 Uhr; Ende Sonntag 16.00 Uhr.
Freitag und Samstag jeweils 9.00 bis 18.00 Uhr.

Veranstaltungsort:

Schloss Wasmuthhausen

Schlossberg 18

96126 Maroldsweisach

www.schloss-wasmuthhausen.de

Kosten der Ausbildung:
3.500 Euro inkl. MwSt. (auch pro Modul bezahlbar)

Weitere Informationen:
AMRITA GmbH
Schauinslandstr. 136 H
79100 Freiburg
Tel +49 (0)761 – 50 361 520
info@amrita.de

Siddha Inner Power

16.–18. März 2018
Beginn jeweils Freitag 9:00
Ende jeweils Sonntag 15:00
Kosten: 476 Euro
Seminarort:
Am Theresienbrunnen 4
97688 Bad Kissingen
06.–08. April 2018

Beginn jeweils Freitag 9:00
Ende jeweils Sonntag 15:00
Kosten: 476 Euro
Seminarort:
Am Theresienbrunnen 4
97688 Bad Kissingen

Weitere Informationen und Anmeldung:
info@befreite-ernaehrung.de

