

## REIKI Grad 1 (Körperbewusstsein und Selbsthilfe)

*„Der Baum - wiegend im Wind und gestärkt durch Sonne und Regen, mit den Wurzeln verbunden und mit der Krone zum Licht gestreckt, weiß immer was er ist - ein Baum.“*



Dein Reiki-Weg beginnt zunächst mit der Wahrnehmung von Dir und Deinem Körper. Im Englischen würden wir den Begriff „Awareness“ verwenden. Es geht bei jeder Form des Bewusstwerdens zunächst um das was IST. Im Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat Sinn lernen die Schüler zu Anfang die Wahrnehmung über die Sinne. Wann hast Du das letzte Mal gegessen und bewusst wahrgenommen, was Du isst? Dabei geht es nicht um die reine Nahrungszufuhr, sondern vielmehr darum, wie sieht das Essen aus, wie fühlt es sich an und wenn es auf der Zunge liegt, was fühle und schmecke ich und wie verändert sich das, wenn ich mit dem Kauen beginne. Wahrnehmung ist auch Beobachten und das ganz ohne Wertung. Ich nehme mich erst einmal so wahr, wie ich bin und mit allem was ist. Auch der Schmerz oder ein Gefühl wie Traurigkeit ist erst einmal nur ein Zustand, den ich wahrnehmen muss, bevor ich mich darum kümmern kann. In unserer Zeit von vielen Informationen und Entscheidungen ist das reine urteilsfreie Beobachten eine Fähigkeit, die wir erst einmal wieder intensiv üben müssen. Es erfordert hohe Konzentration und das ausschließliche Verharren im Jetzt, in dem Moment, der jetzt gerade ist und sonst nichts. Das Beobachten unseres Körpers nimmt bei Reiki 1 einen großen Teil der Ausbildung ein und ist aus meiner Erfahrung der wichtigste

Schritt auf dem Reiki-Weg, so wie immer der erste Schritt der Wichtigste ist, wenn Du eine Reise beginnst.

Sobald Deine Awareness geschärft ist, kannst Du anfangen, Dir selber zu helfen – Enabling nenne ich diese Phase, die mit der Einstimmung in den ersten Reiki-Grad beginnt. Denn erst wenn Du selber in der Lage bist Dir zu helfen, kannst Du auch anderen helfen. Ein Prinzip, was uns aus dem Prinzip der Nächstenliebe schon sehr bekannt ist. Liebe Deine Nächsten, wie Dich selbst. Im übertragenen Sinne, „Behandle Deinen Klienten, so wie Du Dich selber behandelst“. Dafür lernen wir im Reiki 1 viele Handhaltungen und Abfolgen, wie wir unseren Körper mit den Händen scannen und wieder in Harmonie bringen können. Jeder Teilnehmer hat dann nach einer Phase intensiven Übens die Gelegenheit als Klient und als Behandelnder (Reiki-Kanal) seine Erfahrungen zu vertiefen.

Gruppengröße zwischen 4 und 6 Teilnehmer / Zeitraum 6 Wochen  
Teilnahmegebühr incl. Einstimmung 280€

#### Ablauf

Auch Einzel „kostenlos“  
buchbar!

#### **EINFÜHRUNG** Was ist Reiki – Was ist Jetzt?

Erstes Treffen (halbtägig Samstag)

- Einführung in den Reiki-Weg und die Wirkweise von Reiki
- Körperbewusstsein und Wahrnehmung von Körpersignalen
- Urteilsfreies Beobachten
- Achtsamkeits- und Meditationsübungen, um sich auf den Augenblick zu konzentrieren
- 2-Wochen-Aufgabe

#### **EINSTIMMUNG** Reiki erster Grad

Zweites Treffen 2 Wochen später (ganztägig Samstag)

- Frühstück und Erfahrungsaustausch der Teilnehmer
- Lernen und Erleben der Ganzkörper-Anwendung und besondere Handstellungen
- Lernen und Erleben der Eigenanwendung
- Feierliche Einstimmung in den ersten Reiki-Grad
- 4-Wochen-Aufgabe
- Gemeinsames Abendessen

#### **REFLEKTION** Reiki Praxis

Drittes Treffen weitere 4 Wochen später (halbtägig Samstag)

- Erfahrungsaustausch der Teilnehmer
- Gegenseitige Reiki Anwendung
- Gemeinsame Meditation
- Meine Reiki-Praxis für die kommenden 6 Monate