

Little Lights

Einführung

KÖRPER-BEWUSSTSEIN

Herzlich willkommen du wundervolles Wesen,

Ich will dich in dieser Serie "Little Lights" in eine (für manche neue) Betrachtungsweise deines wundervollen Gefäßes namens Körper einladen.

Die meisten von uns denken bei "mein Körper" an ihren physischen Körper - ihr Fleisch und Blut, Arme Beine, Korpus, Hals und Kopf usw.. In diesen Little Lights möchte ich einen meiner "Game-changer" beleuchten:

Du hast einen physischen Körper und bist viel mehr!

Es gibt dazu verschiedenste Modelle:

- in der klassischen Medizin wird z.B. unterschieden nach kardiovaskulärem (Herz- und Gefäßkörper), endokrinen Körper (Drüsen), unserem Nervensystem, Skelett- und Muskelkörper und so weiter.
- in der Vedanta wird von 3 Körpern geschrieben: physischer Körper, Astralkörper und Kausalkörper
- in anderen Modellen wie im Possibility Management werden 4 Körper beschrieben: physisch, intellektuell/mental, emotional, energetisch
- in der Yoga Philosophie werden 5 Koshas (Schichten unseres Körpers) unterschieden: Annamaya Kosha: Physischer Körper, Pranayama Kosha: Energie, Manomaya Kosha: Geist, Vijnanamaya Kosha: Intellekt, Anandamaya Kosha: Glückseligkeit
- und es gibt noch viele andere Modelle!

Warum dies für mich wichtig ist?

Diese Betrachtungsweisen schaffen Bewusstsein- Bewusstsein für dich selbst, für deine Bedürfnisse. Und sie schaffen Möglichkeiten dich mit gesunder Nahrung zu versorgen und damit Ekstase zu erleben. In ALLEN Körpern! In diesen Little Lights stelle ich dir vereinfacht 4 Körper vor - ihre Merkmale, Nahrung, ihren Schmerz und ihre Ekstase.

Wie in allen Little Light gibt es als besonderes **Highlight für dich: Ein Rezept, eine Idee, ein Ritual** ... wie du eine holistische **Körperpflege betreiben** kannst. Für dich zuhause - mit Freunden - mit deiner Familie. Ganz wie du magst, wo und wann du dir dafür Zeit und Raum schenken magst.

Dich Interessiert die Rückverbindung in alle deine Körper? Du willst auch deine ganz eigenen Zyklen und Gezeiten erforschen und dich darin befreit leben? Vielleicht magst du dich von mir darin begleiten lassen und / oder zu einem meiner Workshops oder Seminare kommen?

Ich wünsche dir ein ekstatisches Erleben in all deinen Körpern - was auch immer du wählst!

Deine Cornelia

Körper-Modell nach Barbara Ann Brennan

Hier ein Einblick über einen noch etwas weiter unterschiedenen
"Körperaufbau"

