

# ZERTIFIZIERUNGSRARBEIT ZUR RAIDHO-TRAINERIN



*„Der ist ein Arzt, der um das Unsichtbare weiß,  
das keinen Namen hat, keine Materie und doch  
seine Wirkung.“*

*(Paracelsus)*

# WAS HAT AKUPUNKTUR ZU TUN MIT RAIDHO ?

*oder*

## „VOM TIEFSCHLAF ZUM ERWACHEN“

### Wie alles begann...

Schon im Volksschulalter war für mich mein Berufsziel klar: ich will Medizin studieren. Trotz der traumatischen Erfahrungen als Patientin in der Kinderklinik mit dem 5. Lebensjahr (ich wurde in brühheißem Wasser gebadet, Tränen in meinen Augen wurden mit bösen Blicken bestraft, meine Mutter durfte mich nur besuchen, wenn ich der Drohung der Krankenschwester nachkam, ja nicht zu weinen, wenn die Besuchszeit vorbei ist; daraufhin verweigerte ich jegliche Nahrungsaufnahme und wurde frühzeitig entlassen) durfte ich in Gegenwart unserer Hausärzte sehr viel Mitgefühl, Verständnis, Vertrauen und menschliche Wärme erleben.

Das Studium durchlief ich dann sehr rasch, denn mein Ziel war die Arbeit am und mit den Patienten. Nach der Promotion überbrückte ich die Zeit bis zum Beginn der Turnusausbildung mit der Tätigkeit als „Ärztin im Pflegedienst“ mit der Betreuung postoperativer Patienten im Aufwachraum, bis ich endlich mit der Ausbildung zur Allgemeinmedizinerin starten durfte. Ein Abschnitt war auch auf der Kinderklinik, noch dazu auf der Station, in der ich als Kind Patientin war. Ich erkannte sofort das Patientenzimmer wieder und bemerkte, dass all diese Emotionen in meinem Körper gespeichert waren, auch wenn ich jahrelang nicht mehr daran dachte und diese Vorfälle vergessen schienen.

Überganglos absolvierte ich dann die Facharztausbildung für Anästhesiologie und Intensivmedizin, und in diesem Metier bin ich weiterhin tätig.

Dank meiner Wissbegier und meines Ehrgeizes fand ich immer Mentoren, die mir sehr viel fachliches Wissen beibrachten, aber auf dem

Gebiet der sozialen Kompetenz oder im Umgang mit „schwierigen“ Gesprächen, da bot sich nur ein großes karges Feld. Ich startete schon hier mit der Akupunkturausbildung, doch die Reise nach China für die Praktikumsausbildung kam im letzten Moment nicht zustande und somit konnte ich auch die Diplomprüfung nicht absolvieren. Es schien die Zeit noch nicht reif genug zu sein, denn die bereits bestandenen Abschnitte verjährten dann.

### *Der große Cut ...*

Alles lief wie am Schnürchen, einen Punkt nach dem anderen konnte ich auf meiner Checkliste für das Leben abhaken, bis sich mein Körper mit einem Bandscheibenvorfall im Bereich der Halswirbelsäule meldete. Zudem wurde damals schon eine Fehlhaltung mit fortgeschrittenen Abnützungen evident. Schmerz – und Physiotherapie, dann ging es weiter, die Arbeit konnte nicht hintanstellen und ein Kindeswunsch wurde immer lauter. Auch dieser Plan schien in Erfüllung zu gehen, bis mein Baby in der 20. SSW durch einen vorzeitigen Blasensprung verstarb. Die bitterste Erfahrung jeder Mutter...

Hier durfte ich aber wieder die Wärme erfahren, getragen und begleitet zu werden in der tiefsten Traurigkeit durch meinen Gynäkologen und die diensthabenden Pflegekräfte.

Gemeinsam mit meinem Partner durchlebte ich bewusst den großen Schmerz, und wir durften weiteren 2 Mädchen das Leben schenken.

### *Ein Blick über den Tellerrand...*

Zunehmend machte sich für mich Unzufriedenheit am Arbeitsplatz breit, von den männlichen Kollegen fühlte ich mich beim Emporklettern der Karriereleiter boykottiert, weibliche Kolleginnen versuchten mehr und mehr zu intrigieren. Mein großes Ziel, Stützpunktleiterin im Notarztwesen zu werden, wurde auf ganz fiese Weise unterminiert.

Aufgrund dieser Geschehnisse wuchs immer mehr mein Interesse an Problemlösung und Kommunikation, ich absolvierte viele Lehrgänge auf diesem Gebiet und auch das Diplom für Mediation und Konfliktregelung. Auch hier durfte ich mit der Kursleiterin eine empathische, kraftvolle Frau mit offenem, warmem Herzen erleben, in deren Supervisionen ich schon viel vergangenen Schmerz aufarbeiten durfte.

Beruflich wollte ich ein zweites Standbein, aber es kam einfach nicht in die Gänge. Ich fühlte mich wie eine ewig Suchende, zumal die Jobbedingungen durch die zunehmende Bürokratie auf Kosten der Zeit mit dem Patienten frustrierender wurden, bis ...

### *Ein Pferd tritt in mein Leben...*

Retrospektiv kann ich es gedanklich nicht mehr erfassen, was mich getrieben hat zum Kurs für den „Pferdegestützten Coach“ – es war scheinbar ein Teil meines Seelenplans. Eine Teilnehmerin reiste mit eigenem Pferd an, tatsächlich war es wie eine magische Anziehung zwischen diesem hübschen Wallach, namens Alcacar, und mir. Beim Aufstellen der Parcours folgte er mir auf Schritt und Tritt.

Die anderen Teilnehmer scherzten schon, ob ich ihn denn am Ende des Kurses gleich mit nach Hause nehmen würde – doch der Gedanke, plötzlich selbst ein Pferd zu besitzen, überforderte mich schon, auch wenn ich dank meiner Töchter wieder zu reiten begonnen hatte. Aber ein eigenes Pferd? Dieses Thema arbeitete ich dann vor Ort auf, denn wozu hätte ich denn dann den Kurs besucht, wenn ich kein Pferd habe?

Doch die Besitzerin dachte zu diesem Zeitpunkt auch gar nicht an Verkauf, da Alcacar erfolgreich im Turniersport stand.

Der Kurs ging zu Ende, ich half noch beim Verladen, und dann gab es eine Pause von ein paar Tagen, bis sich seine Besitzerin telefonisch meldete. Sie hätte bei Alcacar eine gravierende Veränderung bemerkt, ihr Eindruck sei, dass er zu mir wolle.

Nicht einmal eine Woche später war er in meinem Besitz. Ohne Ankaufsuntersuchung, mit Handschlagqualität, Transport inclusive, das ist auf Verstandesebene kaum nachvollziehbar. Mein Glück war unbeschreiblich.

### *Ein Problem kommt selten allein oder wie sich ein Problem in einen Talisman transformieren kann...*

Die Euphorie war nur von kurzer Dauer, denn nach der Eingewöhnungsphase landete ich beim ersten Ritt gleich zweimal sehr

unsanft auf dem Boden. Für mich fiel eine kleine Welt zusammen, da ich kein Vertrauen mehr zu Alcacar fand. Zudem kam die Angst vor weiteren Abwürfen und Verletzungen hinzu, besonders bei meiner bereits lädierten Wirbelsäule. Ich nahm auch Kontakt zur ehemaligen Besitzerin auf, und sie sprach mir Mut und Trost zu, denn Alcacar hatte sie selbst nie in eine gefährliche Situation gebracht. Im Nachhinein stellte sich heraus, dass sein Buckeln auf einen Equipmentfehler zurückzuführen war, denn ich erhielt als Übergangslösung einen älteren Sattel von Alcacar, der nicht mehr optimal passte.

Neuer Sattel – neues Glück und viel Vertrauensarbeit dank einer Parelli-Trainerin, bis Alcacar lahmte – kein Tierarzt fand eine Ursache, die Behandlung symptomatisch mit Entzündungshemmern. Von Osteopathie über Shiatsu-Behandlung, ich ließ nichts aus, und doch sagte mir mein Gefühl, dass wir an unserer Kommunikation und Partnerschaft arbeiten müssten. Doch in der Reiterwelt geht es um Training, Erfolg, das Pferd als Sportwerkzeug, da haben doch so Gefühlsduseleien, wie „eins sein mit dem Pferd“ und Harmonie nicht viel Platz.

Doch ich wurde fündig! Gemeinsam mit einer neuen Trainerin und einem Stallwechsel wurde Alcacar wieder fit, ich konnte mit ihm am Boden und im Sattel trainieren und ausreiten – die Welt war wieder in Ordnung!

Der Aufenthalt im Stall war meine einzige Möglichkeit, Zeit und Raum zu vergessen, denn die Unzufriedenheit im Job steigerte sich, immer wieder spürte ich zunehmende Verspannungen im Nacken und gesamten Rücken, die Nachtdienste wurden immer beschwerlicher, bis mein Körper vermehrt Hilferufe startete: von einer Schilddrüsenentzündung über rezidivierende Zahnprobleme, Verdauungsstörungen bis zur radikalen Pause: einen Bandscheibenvorfall mit Nervenwurzelbeteiligung, der einer invasiven Schmerzbekämpfung und Rehabilitation bedurfte, verbunden mit einem mehrmonatigen Krankenstand.

Jetzt gab es Handlungsbedarf!

Was tat ich als Vollblutmedizinerin? Ich absolvierte 2 Schmerzkurse und das Akupunkturdiplom. Vielleicht ist es dir, als LeserIn, aufgefallen, dass ich noch immer voll im Tun war.

Wieder gab es eine liebevolle Hand, die mir gereicht wurde, nämlich unsere Intensivpflegeleiterin, die mich immer mehr in die Energiearbeit einführte und in ihren Behandlungen durfte ich erfahren, was es heisst, loszulassen und **SEIN** zu dürfen. Auch auf diesem Gebiet absolvierte ich

einige Kurse, doch mein Herz sträubte sich, denn ich wollte nicht in die „esoterische Ecke“ abgeschoben werden, bis ich in die Welt der Klänge eintauchte.

Mit den Tönen und Schwingungen der Klangschalen, Stimmgabeln und Gongs kamen mein Körper und Verstand erstmals in Kontakt mit tiefer Entspannung und Losgelöstheit. Das Vibrieren bis tief in jede Zelle inhalieren zu können, das war eine völlig neue Erfahrung für mich und meinen Körper.

**NICHTS TUN, NUR SEIN** – das kannte ich bislang nicht. Jetzt konnte ich fühlen, wie Klänge heilen können. Je öfter ich die Stimmgabeln anwandte, desto schneller und intensiver konnte ich die Schwingungen wahrnehmen, die verschiedenen Frequenzen und wie sie sich im Körper ausbreiteten. Meine Verspannungen durften sich lösen, nur mein Verstand redete immer wieder ein Wörtchen mit, er meinte, das sei ja bloß Einbildung.

Da kam mir eines Tages ein Gedankenblitz: „Ich werde das bei Alcacar ausprobieren, denn da funkt kein Verstand zwischen.“ Gesagt-gegan. Meine Skepsis wurde mehr als aufgehoben, sie wurde ausgelöscht, denn egal, ob ich die Klangschalen auf seinem Rücken oder die Stimmgabeln an verschiedenen Stellen seines Körpers ausprobierte – innerhalb von 30 Sekunden fiel er in einen tranceähnlichen Zustand, seine Muskulatur wurde viel weicher, sein Kopf senkte sich immer mehr, seine Augenlider ebenso, seine Lippen waren entspannt und er kaute häufig intensiv ab.

Dieser Beweis war für mich größer als jedes Studienergebnis. Mittlerweile ist mein Repertoire an tibetischen und Kristallklangschalen, sowie an Stimmgabeln deutlich gewachsen. In meinen Nachtdiensten habe ich immer eine Stimmgabel dabei, denn nach ganz herausfordernden Situationen oder viel Nachtarbeit sind sie ein essentielles Tool, herunterzukommen und wieder den eigenen Körper zu spüren – ein Talisman sozusagen.

Und doch fehlte mir etwas zum **GANZSEIN**. Ich hatte Methoden gefunden, meinen Körper von An- und Verspannungen zu befreien, aber es fühlte sich nach wie vor symptomorientiert an, es waren Anwendungen, nachdem etwas passiert war; es fühlte sich passiv an, denn obwohl ich schon sehr gut in meiner Körperwahrnehmung war, erkannte ich, dass ich in vielen Situationen, besonders im Berufsalltag,

viel zu sehr im Reagieren war und mir mein Körper das in Form von Verspannungen widerspiegelte.

Spiegel– das war mein Stichwort.

## *Pferde - die Spiegel deiner Seele*

Das Buch: „Dein Pferd – Spiegel deiner Seele“ von Ina Ruschinski und der kühne Gedanke, dass Pferde heilen können, das war erst eine kleine Tür in eine andere Welt.

Sehr bald sog ich auch sämtliche Bücher von Alexandra Rieger auf – und das fühlte sich alles wie Balsam auf meiner Seele an. Bilder, wie mit dem Pferd gemeinsam schwingen, eine Einheit sein, sich befreit und leicht fühlen – meine Seele begann zu sprechen und zu atmen. Der Klick zu „raidho-healinghorses“ war schnell getan, doch der Verstand blockierte erneut: „Zu schön, um wahr zu sein, was da versprochen wird.“

Und doch – immer wieder besuchte ich diese Webseite, las mir alles durch, druckte mir den Ablauf und Datum der Kurse aus, legte mir einen Ordner an und wie von geführter Hand durfte ich Bekanntschaft schließen mit einer jungen Dame, die diesen Kurs am Gardasee bei Alexandra bereits absolviert hatte. Sie kam aus dem Schwärmen nicht heraus, aber auf meine Frage, was sie denn dort genau gemacht hätte, konnte sie mir nur vage Angaben machen. Sie erwähnte stets die tolle Arbeit mit den Pferden und dass es jetzt mit ihrem Pferd so viel besser funktionieren würde und dass sie jetzt viel selbstbewusster sei.

Hmmm ... Worauf würde ich mich da einlassen???

Wieder verstrich einige Zeit, und ich spielte mit dem Gedanken, im Frühjahr 2020 an den Gardasee zu fahren, meldete mich aber noch nicht an. Wie wir alle wissen, die Pandemie brachte alles zum Erliegen...

... aber nicht Alexandras kreatives Schöpferum, denn die Online-Ausbildung zum „Raidho Equi Coach“ war geboren. Da war ich dabei und durfte eine unglaubliche Erweiterung meiner Persönlichkeitsentwicklung erfahren und auch in der Arbeit mit meinem Pferd. Hätte ich es nicht selbst erlebt, dass auch online ein Coaching mit einem solchen Tiefgang erfahrbar ist, ich hätte es nicht geglaubt.

Wie groß ist denn dann erst das Erlebnis in der Präsenz mit den Pferden?

## Die magische Zeit am Gardasee...

Die Vorfreude war groß, ebenso die Dankbarkeit an meinen Ehemann, mir diese 2 Wochen Auszeit zu ermöglichen, und dank meiner Tochter fühlte ich in dieser Zeit mein Pferd gut versorgt. Es sollte eine entspannte Anreise sein, mit Flug und gebuchtem Transfer – weit gefehlt!

Verzögerung beim Abflug, extrem lange Wartezeit auf den Anschlussflug, Ankunft weit nach Mitternacht, die Unterkunft bereits geschlossen, kein Taxi verfügbar, eine ungeplante Übernachtung im Flughafenhotel in Verona, das war der prickelnde Einstieg.

Doch eine spannende Lektüre im Handgepäck: „Dieser Schmerz ist nicht meiner: Wie wir uns mit dem seelischen Erbe unserer Familie aussöhnen“ von Mark Wolynn. Die Auseinandersetzung mit den tiefgreifenden Fragen kam einer Katharsis gleich, und das wäre gar nicht möglich gewesen, wäre alles nach Plan gelaufen.

Bei Tageslicht genoss ich dann den Transfer nach Cecina, ein kleiner Ort bei Toscolano, wurde herzlich von Paola begrüßt, dann begab ich mich auf Erkundungstour und durfte erfahren, dass der Fußweg zum Raidho Anwesen doch knapp 30 Minuten in Anspruch nahm und das großteils bergauf! Ich verzichtete auf ein Mietauto, denn ich wollte bewusst **in mir ankommen** – und als Start eine Gehmeditation, das kam mir gerade recht.

Auf Inhalte des Kurses möchte ich hier nicht eingehen, Methoden werde ich noch später anführen, doch darf ich erwähnen, dass diese 2 Wochen bei jeder Teilnehmerin von uns eine riesige Veränderung bewirkte. Die Pferde verstanden es auf Anhieb, unsere emotionalen Rucksäcke zu öffnen. Wir alle kamen nicht aus, unbewohnte oder verstaubte Zimmer in unserer Seele und in unserem Herzen zu lüften und zu beleuchten. Auf wunderbare empathische und herzliche Weise führte uns Alexandra durch diese Labyrinth, forderte uns immer wieder heraus, unsere Stärken und Ressourcen zu Hilfe zu nehmen, untermalt von Affirmationen, die wir in emotional getriggerten Momenten im täglichen Leben anwenden dürfen – gemeinsam mit der Wurzelatmung. Immer wieder und immer wieder.



Während diese Zeilen die Seiten füllen, merke ich: es ist schwer in Worte zu fassen, was die Seele erlebt, daher bleibe ich bei der Beschreibung der Bilder und Szenen, die vorbeiziehen, denn:

### **Seelensprache ist Bildersprache.**

Der Verstand hinkt hinten nach. In der Arbeit mit den Pferden geht es um Fühlen, Beschreiben, aufkommende Bilder, Emotionen, Visualisierungen und spüren, spüren, spüren.

Wir tauchen ein in eine vorhandene, aber verschüttete oder zugemauerte Innenwelt, verursacht durch unsere frühen Erfahrungen, Frustrationen, Schmerzen, soziale Anpassungen, Zurechtweisungen, Erziehung, Bindungen. Zu unserem Schutz war das notwendig - irgendwann – da sicherte es unser Überleben, da glaubten wir, Anpassen sei notwendig, um angenommen zu werden, um in die Gemeinschaft aufgenommen zu werden.

Das alles geschah auf Kosten unseres individuellen Seins, aber unser innerstes Licht ist so stark, dass es lediglich abgeschwächt, aber niemals erlöschen kann – und das gilt es wieder zu finden.

Mit Hilfe der Pferde und der Raidho Trainer!

Damit du wieder von innen heraus in deine Kraft und Stärke kommen kannst und dein Leuchten auch für deine Mitmenschen wieder sichtbar wird.

Wieder durfte ich in Alexandra eine herzerwärmende, kraftvolle, motivierende, energiegelade Frau erfahren, die es immer wieder mit ihrer liebevollen Art schafft, Klarheit in dir und für dich zu kreieren.

Diese Auseinandersetzung mit dir selbst lohnt sich, auch wenn anfangs ein wenig Angst aufkommen mag, was sich denn da präsentieren würde. Das resultierende Erblühen deiner Selbst ist unbeschreiblich und wunderbar befreiend.

### **Erst durch das Erkennen ist Veränderung möglich.**

Mit einer Hauptlebensfrage reiste ich ja an den Gardasee: „Wie soll es beruflich für mich weitergehen? Soll ich kündigen, soll ich ganz ins Pferdecoaching einsteigen? Soll ich, soll ich, soll ich?“

Tatsächlich lieferten mir die Pferde nicht nur eine, sondern mehrere Antworten:

- Ich muss mir mehr Raum schaffen, um agieren zu können.
- Ich muss ganz zentriert sein, um losgehen zu können.
- Treibe ich mich unbewusst in Situationen, in der Annahme, ständig etwas tun zu müssen, aus denen ich dann schwer herauskomme?
- Es gibt noch viel zu tun im SEIN.
- Alles Wissen ist bereits in mir.
- Ich nehme bedingungslos die Umstände, das Hier und Jetzt in meinem Leben an.
- Ich sage JA zu dem, was ist und vertraue meinem Weg.
- Nicht sofort, sondern Schritt für Schritt.
- In welchen Situationen gebe ich mich mit dem Ergebnis vorschnell zufrieden, um die Harmonie zu erhalten, obwohl es für mich nicht stimmig ist?
- Ich habe mein inneres Feuer wieder gefunden.
- Ich mache eine Pause, wenn es anstrengend wird.
- 1,2,3,4 – aber jetzt!
- Ich darf als Königin regieren für die Herzen aller Menschen.
- Der alte Job verbindet sich mit dem neuen und es ist genug Platz für die Familie.

Da war noch eine Erkenntnis: wenn Emotionen uns vereinnahmen und uns in unserem Lebensfluss blockieren, ist es ein Zeichen und Signal: „Wach auf! Erkenne und transformiere!“ Wie Schuppen fiel es mir von den Augen, dass ich das durch meine tägliche Arbeit bereits am Patienten umsetze: ich versetze sie in den Tiefschlaf (Narkose) und lasse sie wieder erwachen.

**Vom Tiefschlaf zum Erwachen** – das war bereits seit Jahrzehnten mein Job, und durch Raidho durfte ich davon eine ganz andere Form erfahren! In Form der Narkose passiv, mit Raidho aktiv und in Begleitung des Klienten auf einer ganz anderen Ebene.

Mit diesem Schatz im Gepäck trat ich wieder meine Heimreise an, die in keiner Weise entspannter war als die Anreise, denn erneut kam es zu Flugverzögerungen, sodass ich den Anschlussflug nur im Sprint und völlig außer Atem erreichte. Mein Sitznachbar arabischer Herkunft mit ständig wippenden Beinen und Kriegsliteratur in der Hand und einer Flasche mit klarer Flüssigkeit vor sich, die er nicht trank ... Da durfte ich

gleich wieder die Wurzelatmung anwenden und fortführen, denn mein Gepäck schaffte es in diesem Zeitplan nicht mit.

Zu Hause angekommen, realisierte ich sehr schnell, dass **ich** eine Entwicklung hinter mir habe, die natürlich bei meinen Kindern und meinem Ehemann noch nicht angedockt hat, denn ich wurde mit Redeschwallen überhäuft, da war keine Stille und kein Rückzug mehr.

Das bedurfte schon einiger Zeit, dass ich mich auch wieder mit meinen Erkenntnissen im Alltag zurecht fand, mein Pferd hingegen nahm meine Veränderung sofort wahr – zu unserer beiden Freude, denn die Freiarbeit ist seither grandios und beglückend. Unsere Kommunikation miteinander erlebte einen Riesensprung – das kaum verwunderliche Ergebnis dank der Raidho–Arbeit.

Es veränderte sich einiges, davon möchte ich jetzt erzählen ...

### Wie es weiterging ...

Rückkehr an den Op-Tisch.

Vor jeder Narkoseeinleitung baute ich schon bisher immer einen energetischen Schutzwall für den Patienten auf, für die Anwesenden unbemerkt, auch meine Kollegen haben davon keine Kenntnis, denn das Etikettiert werden in die esoterische Ecke geschieht ganz schnell. Doch empfinde ich es als meine Verantwortung, gut für den Patienten zu sorgen - auf körperlicher und Kreislaufebene, als auch auf Energieebene -, und ich bin mir dessen immer klar, dass mir der Patient, ob bewusst oder unbewusst, sein Vertrauen schenkt, wieder aufzuwachen. Die größten Ängste der Patienten vor einer Narkose sind: nicht mehr aufzuwachen oder während der Operation wach zu werden. Das Unbewusste ist nie ausgeschaltet, daher Sorge ich mit meinen Möglichkeiten stets dafür, dass Ruhe und eine ausgeglichene Stimmung herrscht.

Nun achte ich bewusster und intensiver darauf, dass der mir anvertraute Patient mit einer tiefen Bauchatmung und beruhigenden Worten noch sanfter in den Tiefschlaf gleitet, frei von Nebengeräuschen und -gesprächen, nur das Piepsen des Herzschlags und darf beobachten, dass es manchen sogar ein Lächeln ins Gesicht zaubert und die Aufwachphase ganz harmonisch und ruhig verläuft.

Weiters kam es auf der Intensivstation zu Patientenkontakten, die eine Begegnung auf einer anderen Ebene, auf der Herzesebene, erforderten. Ein Beispiel möchte ich kurz schildern: eine Frau mittleren Alters wurde aufgrund andauernder Blutungen nach einem Kreislaufkollaps eingeliefert, die Blutbildkontrollen zeigten Werte, die beinahe nicht mehr mit dem Leben vereinbar waren. In meiner langen Berufslaufbahn, bekam ich diese Werte bisher nie zu Gesicht und die Patientin lehnte die Gabe von Blutkonserven strikt ab. Ganz klar und selbstbestimmt. Ich hatte die Patientin in meinem Nachtdienst zu betreuen, in einem langen Gespräch akzeptierte ich ihre Entscheidung, ließ sie aber doch wissen, dass ich mich in der Situation, in der sie das Bewusstsein verlieren sollte, ich mich **für das Leben** entscheiden würde.

Damit war die Patientin einverstanden. Zugegeben, ich war sehr erstaunt über diese radikale Selbstverantwortung, in dem Wissen, dass sie eine mehrköpfige Familie zu versorgen hatte und auch durch ihren Beruf über medizinisches Wissen verfügte. Der Körper kämpfte gegen diese Blutarmut, das war am Monitor ganz klar zu sehen, aber es bestand keine lebensbedrohliche Situation.

Der Glaube kann Berge versetzen – das durfte ich hier erleben, denn ihr Wille und ihre Disziplin ließen es nicht zu, dass die Patientin kollabierte. Eine Akupunkturbehandlung von mir hingegen nahm sie gerne an. Retrospektiv betrachtet, war das der Schlüssel einer zwischenmenschlichen Annäherung.

Die Patientin war danach ruhig, ausgeglichen, der Pulsschlag reduzierte sich, es fand ein interessanter Austausch statt und sie konnte nachts tief und erholt schlafen. Die morgendliche Blutbildkontrolle zeigte ein weiteres Absinken und die körperlichen Kompensationsmechanismen stießen an ihre Grenze. Vor der Morgendienstübergabe führte ich noch ein sehr langes, persönliches Gespräch auf Augenhöhe mit ihr und doch war es mehr als ein Patientin-Ärztlinggespräch. Es keimte die Hoffnung auf, dass sie sich doch für die Gabe einer Blutkonserve entschließen möge. Ich ging außer Dienst, am Vormittag durfte mein Kollege eine Blutkonserve verabreichen – der Held war er. Vor einigen Jahren hätte mich diese Situation noch gekränkt, aber ich spürte in mich hinein – ich wurde von keiner Emotion verschoben, im Gegenteil, ich empfand tiefste Dankbarkeit. Ein paar Tage später durfte ich die Patientin in einem Dienst abermals betreuen, sah sie auf dem Weg zunehmender Genesung und erlebte einen regen Gedankenaustausch.

Es folgten weitere Situationen (ich wurde gehäuft vom Spitalspersonal um Akupunkturbehandlungen gebeten, eine Kollegin in der Praxis kontaktierte mich, ob ich nicht in ihrer Ordination eine Patienten mit großem Leidensdruck mit Akupunktur behandeln könnte, am Putzplatz im Reitstall kam ich ins Gespräch über Raidho, ...) und wie gelenkt traf ich auf eine Visitenkarte über Tier- und Sportfotografie im Reitstall meiner Töchter, ich erfuhr, dass eine Reiterin, die gelegentlich ein Auge auf Alcacar in meiner Abwesenheit wirft, die Ausbildung zur Grafikerin absolviert.

Ein Puzzlestück fügte sich ins andere, auch Räumlichkeiten für eine Praxis taten sich auf. Eine Kollegin, ebenso Anästhesistin, die ich vor mehr als 20 Jahren in meiner Ausbildung kennenlernte, inserierte in der Ärztezeitung.

Es entstand ein schöpferischer Prozess mit vielen Gehmeditationen im Wald, lange und ausgiebige Gespräche mit meiner Seelenfreundin, untermalt von täglichen Ritualen, die ich am Gardasee kennenlernte und Körperübungen aus dem QiGong und viel, viel Reflexion aus meinem eigenen Leben und meinem Werdegang. Was durfte nicht fehlen: berührende Momente der Verbindung mit meinem Pferd und seine Zustimmung, sich für die Arbeit mit Menschen zur Verfügung zu stellen.

Was genau soll ich anbieten? Wer soll meine Zielgruppe werden? Ständig kreisten die Gedanken wie Adler in meinem Kopf herum.

Ganz zu schweigen von den inneren Stimmen, die sich lautstark meldeten: Wie soll das denn gehen? Es bieten ja schon so viele Akupunktur an. Sind die Menschen bereit, sich auf sich einzulassen oder überwiegt die Angst? ..... und, und, und.

Lange befand ich mich wie in einem Nebel bzw. in einem Labyrinth und sah kein Licht und keinen Wegweiser.

Langsam kristallisierte sich für mich folgendes heraus: ich will etwas kreieren, das im ärztlichen Bereich noch niemand anbietet. Doch wie?

Täglich visualisierte ich mich mit der Leinwandtechnik in der Praxis, transformierte meine Zweifel, Ängste und Unsicherheiten, richtete mich in der Powerposition auf, nahm all die Instrumente, die ich in der Raidhoausbildung kennenlernte, zu Hilfe, bat um Alexandras Begleitung und langsam, in kleinen Schritten, wie schon am Gardasee erfahren, lichteten sich die Nebelschleier und ich sah ganz klar meinen Weg vor mir.

Doch worauf ich hier hinweisen möchte: es ist Arbeit, es braucht viel Zeit und es braucht Durchhaltevermögen. Es ist tatsächlich ein anstrengender und gestalterischer Prozess, dessen Ziel noch weit entfernt erscheint! Hier kommt der Satz zu tragen:

### **Der Weg ist das Ziel.**

Sätze wie dieser sind leicht dahingesagt, aber die wahre Bedeutung dessen, ist mir jetzt in dieser Phase klar geworden. Bisher habe ich mich viel zu sehr am Ziel orientiert, habe in der Konzentration auf das, was ich erreichen wollte, so manche Abzweigungen und wundervolle Blumen am Wegesrand übersehen! Ebenso auch Wegbegleiter, denen ich zu wenig Zeit schenkte – ob meine Familienmitglieder, Freunde oder mein Pferd. Gefangen in dem Druck, dem Leistungs(un)bewusstsein, der Hektik des Alltags, der Flut an Informationen bin ich immer schneller, anstatt langsamer geworden. Vergaß meine Bedürfnisse, hörte nicht auf meinen Körper, schon gar nicht auf meine Seele, sondern nur auf meine Gedanken und Mitmenschen, die meinten, zu wissen, wie es „wirklich“ funktioniert im Leben.

Funktionieren – mittlerweile ein Reizwort für mich, daher schuf ich mir den Spruch:

### **Vom Funktionieren ins Erleben**

Wer ist mein bester Spiegel? Mein Pferd natürlich! Auch wenn ich noch so bewusst auf die Koppel gehe und ihn hole, was macht er, wenn in mir noch ein Hauch von Stressbelastung im Körper ist? Nach wenigen Schritten stoppt er, richtet sich auf, bläht seine Nüstern und schaut. Da wäre keine Chance, dass er weitergeht – ich stoppe ebenso, sehe in seine Richtung, lausche und lasse los. Erst da nehme ich all die Naturgeräusche wahr, ob ein Rascheln in den Sträuchern, Wind oder das Singen der Vögel. Wenn ich mich wieder geerdet habe, senkt er den Kopf kaut ab und das Voranschreiten geschieht mühelos.

Bin ich (zu) energiegeladen, weicht er auch schon mal von mir weg. Befinde ich mich energetisch in Balance, verlässt er sogar die Heuraufe und kommt mir entgegen.

Alcacar – mein bester Stimmungsbarometer.

## *Mein 3-Säulen-Angebot:*

### 1. Akupunktur/Aurikulomedizin:

Seit über 3000 Jahren wird Akupunktur praktiziert, ausgehend von China und Japan. (lat. acus = Nadel, punctura/pungere = stechen)

Sie ist **eine** Behandlungsmethode der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Durch Nadelstiche an bestimmten, vorgegebenen Punkten entlang der Meridiane (Energieleitbahnen) werden je nach Krankheitsbild oder funktioneller Störung aktive, d.h. schmerzhafteste Punkte gestochen. Das Punkteprogramm wird individuell zusammengestellt, in Abhängigkeit der sogenannten gekoppelten (Begleit-) und korrespondierenden (Zugehörigkeits-)Meridiane. Auch Zungenbefund und bei inneren Erkrankungen vorliegende Emotionen sind von außerordentlicher Wichtigkeit. Die „chinesische“ Diagnose ist nicht mit einer „westlichen“ Diagnose vergleichbar, z. B.

westliche Diagnose: Reizdarmsyndrom

chinesische Diagnose: blockierte Mitte durch Milz Qi Mangel, ausgelöst durch Leber Qi Stagnation oder

westliche Diagnose: Spannungskopfschmerz

chinesische Diagnose: Qi-stagnation im Gallenblasenmeridian

Eine genaue Patientenanamnese ist daher essentiell! Ein Magengeschwür etwa, wird in der westlichen Medizin mit Säureblockern behandelt, in der chinesischen Medizin wird nach der Ursache gesucht und diese kann mannigfaltig sein! Auch wenn von den komplementärmedizinischen Methoden die Akupunktur noch wissenschaftlich am meisten erforscht ist, ist es aufgrund der individuellen Breite schwierig, große Studien anzulegen.

Einzutauchen in die Organverbindungen, Körpermerkmale, Patientenbeschwerden, Lebensweise, Empfindungen (Vorliebe Kälte – Wärme, Besserung oder Verschlechterung auf Druck ...) und welche Emotionen beim Patienten vorrangig sind, das kommt einer Detektivarbeit gleich, macht es interessant, spannend und einzigartig. Der ganzheitliche Ansatz erfüllt hiermit voll und ganz mein Interesse an der individuellen Patientenbetreuung. Auch hier: Körper, Geist, Seele sind miteinander und nicht getrennt voneinander zu betrachten.

## Bewährte Indikationen in der Akupunktur:

- Schmerzen aller Art (Kopfschmerz, Migräne, Kreuzschmerzen, Gelenkschmerzen, Schleudertrauma, schmerzhafte Verspannungen, Weichteilrheumatismus, Sehnenansatzschmerzen...)
- Allergien
- Infektanfälligkeit
- Erkrankungen des Verdauungstrakts
- orthopädische Erkrankungen
- gynäkologische Erkrankungen, Geburtsvorbereitung
- urologische Erkrankungen
- Erkrankungen des Atemtrakts
- psychosomatische Störungen

## Wann nicht Akupunktur:

- alle degenerativen oder zerstörenden Erkrankungen mit anatomisch-pathologischen Veränderungen besonders im *neurologischen* Bereich
- psychiatrische Erkrankungen
- medizinisch nicht abgeklärte, operationswürdige Schmerzen
- ursächliche(!) Karzinomtherapie
- medikamentenbedürftige Erkrankungen (bakterielle Infektionen...)

Zudem fand noch eine Weiterentwicklung der Akupunktur im europäischen Raum statt, v.a. in Frankreich von Nogier und in Deutschland von Bahr, die bahnbrechende Erkenntnisse und Erfolge mit der Ohrakupunktur/ Auriculomedizin und **dynamischen Pulstastung (RAC)** verzeichnen konnten.

Am Ohr ist der gesamte menschliche Organismus abgebildet – von der Wirbelsäule, über alle Gelenke, sämtliche innere Organe, das Gehirn, auch die Meridiane und hormonell wirksame, medikamentenvergleichbare, psychisch wirksame und Kardinalpunkte. Zudem sind Hinweispunkte auf Vitamine, Spurenelemente und Störherde vorhanden und auffindbar.

Durch die Pulstastung am Patienten können mit einem 3-Volt Hämmerchen am Körper und am Ohr Störherde (z. B. Narben) und Störfelder detektiert werden. Doch soweit muss es noch gar nicht kommen, auch Störfaktoren können eruiert werden. Störfaktoren zeigen sich auch in der oberflächlichen Gewebeschicht, Störherde sind schon in



mittleren oder tiefen Gewebeschichten sichtbar. Tatsächlich gibt es auch einen Hinweispunkt für Elektrosmog und es gibt dazu eine kalifornische Blütenessenz, die therapeutisch herangezogen werden kann.

Da jedes Organ und jeder Meridian einer Frequenz zugeordnet ist, kann auch hier mit Hilfe der Frequenzakupunktur Linderung der Beschwerden geschaffen werden (ständige Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Energiemangel, wechselnde unerklärliche Schmerzen, Infektanfälligkeit, etc.)

Auch jedes Chakra kann mithilfe fortgeschrittener Techniken der dynamischen Pulstastung einer Frequenz und einer Blüte zugeordnet werden. Die hinlänglich bekannten Mudras und Mantras im fernöstlichen Raum alltäglich eingesetzt, zeigten experimentell eine deutliche RAC-Reaktion, wenn die Handstellung an den jeweiligen Chakrapunkt angenähert wurde. (Bsp.: Wurzelchakra-punkt in der Mitte des Fußgewölbes, Handhaltung: Daumen und Ringfinger berühren sich)

Dieser Wurzelchakra-punkt war bislang den Chinesen unbekannt, doch wird er in der Yogalehre mit dem „Baum“ aktiviert. (Quelle: „Vom Erdchakra bis zu den höheren Zentren“ von Frank R. Bahr u. Christiane T. Wesemann)

Die Energiemedizin und die unerschöpfliche Welt der Frequenzen hat in der Akupunktur Einzug gefunden, sehr zu meiner Freude und doch anhand eines „roten“ Fadens in meiner Fortbildungsentwicklung zu erkennen, obwohl ich zu diesem Zeitpunkt davon keine Kenntnis hatte.

Letztlich geht es immer darum, den Körper wieder in Balance zu bringen, Energieblockaden zu beseitigen, damit unser Qi, unsere Grundenergie, wieder ins Fließen kommt. Zu vergleichen ist das Bild mit einem Bachbett: finden sich große Steine oder Hindernisse darin, kommt es entweder zu Wirbelbildungen oder zu einem Stau. Vom Wasser abgeschnittene Anteile sind still, werden mit zu wenig Sauerstoff versorgt und beginnen mitunter übel zu riechen – genau das spielt sich auch in unserem Körper ab. Milde Blockaden führen vielleicht „nur“ zu Muskelverspannungen, üble Blockaden äußern sich in einem Schlaganfall, Herzinfarkt oder Thrombosen.

Daher ist jeder für sich selbst gefordert, auf einen guten Qi-Fluss zu achten. Dieser ist beeinflussbar durch unsere Atmung, unsere Ernährung, Bewegung in der Natur, Gedankenkontrolle und vor allem stillen Momenten.

## 2. Klangtherapie:

Klänge, Vibrationen, Schwingungen und Musik sind ein Schlüssel zur Heilung von Körper, Geist und Seele.

Beim Anspielen der Klangschale entstehen feine Vibrationen, die sich auf den Körper übertragen und ausbreiten.

Der durchschnittliche Wassergehalt des menschlichen Organismus liegt bei ca. 65%, daher gelingt die Verteilung der wohltuenden Schwingungen im ganzen Körper. Es gleicht einer inneren Massage aller Körperzellen und daraus resultieren Entspannung und Wohlbefinden.

An- und Verspannungen lösen sich, das Nervensystem hat die Möglichkeit, sich auszubalancieren.

In unserem hektischen Alltag verlieren wir immer wieder den Kontakt zu uns selbst. Wir verlernen, unseren Körper zu spüren und verdrängen Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Erschöpfung.

Die Stimmungsspirale bewegt sich nach unten, wir vergessen schöne, wohltuende Momente, die wir aber in herausfordernden Situationen im Alltag immer wieder als Anker und Erinnerung benötigen.

Mit einer Klangmassage wird ein Alpha-, oder sogar Thetawellenbereich im Gehirn erreicht. Diese entsprechen dem Zustand leichter oder tiefer Entspannung. Jede Klangschale besitzt einen Grundton, durch das Anspielen entstehen ebenso Obertöne und gemäß der Resonanztheorie lässt die Schwingung eines Objekts einen anderen Gegenstand vibrieren- in diesem Sinne entspricht unser Körper einem Resonanzboden.

Jede Heilung ist eine Rückkehr zum eigenen Grundton und die Harmonie ist die Grundlage jeder Heilung.

Ich verwende tibetische Klangschalen, die ich auf den Körper setze oder Kristallklangschalen, die ich um den Klienten platziere.

Für eine tiefere Entspannung kann der „Klangteppich“ erweitert werden mit Gongs, Koshi-Klangspielen oder Zimbeln.

Ein erweiterndes Angebot ist die Anwendung diverser Stimmgabeln und Atemübungen.

### 3. Raidho:

Wofür steht Raidho?

Für Persönlichkeitsentwicklung, Reise zu sich selbst, Kommunikation mit Pferden oder online - Kommunikation nach den Lehren der Pferde.

Raidho Trainer sind einerseits Übersetzer der Pferde und stellen so gute Fragen, dass der Klient selbst seine Lösungen findet und andererseits gute Beobachter, um die Dynamik im Coaching zu erkennen und zu verbalisieren. Es handelt sich hierbei um einen schöpferischen, kraftvollen Prozess, der viel Zeit und auch Disziplin vonseiten der Klienten und auch des Trainers abverlangt.

Disziplin ist mitunter negativ besetzt, klingt nach Zwang und hart, doch hat es hier die Bedeutung von der Bereitschaft, sich einzusetzen, um etwas zu erreichen, was dem Menschen selbst wohl tut. Es braucht den Willen zu lernen, und wie aus der Hirnforschung bekannt ist, braucht es zum Lernen und Festigen des Wissens viele, viele Wiederholungen, damit sich neue neuronale Netzwerke bilden.

Wie gesagt, es ist ein Prozess, mit ein oder zwei Sitzungen ist es nicht getan – daher wird das Programm auch nur in einem Paket angeboten – zu 8 Einheiten.

Du darfst in die tiefe Erkenntnis gehen, beleuchten, was dich daran hindert voranzukommen bzw. in deine eigene Kraft und Macht zu kommen.

Weg von der Illusion, dass du das Glück in äußeren Umständen findest, hin zu einem Erfüllt- sein von innen heraus.

Frustration im Job? Probleme in Beziehungen? Ständige Verspannungen im Nacken und Rücken? Nicht erklärbare, wechselnde Schmerzen? Heißhungerattacken? Andere überholen dich ständig auf der Karriereleiter? Unzufriedenheit im Leben? Die Liste ist unendlich ...

Dahinter stecken Muster, die dir irgendwann einmal in deinem Leben dienlich waren oder dir „anerzogen“ wurden, damit du funktionierst oder sozial integriert bist. Sie schlummern unbewusst in dir, dirigieren dich so ganz subtil und verhindern, dass du die Zügel des Lebens selbst in die Hand nimmst. Du wähnst dich in der scheinbaren Sicherheit, weil sie dir

schon bekannt sind, und sie sind Meister darin, neuen Verhaltensweisen vorerst(!) keinen Platz zu geben.

Wer deckt sie auf? Wer erkennt, dass du inkongruent bist? Dass du dich nach außen stark mimst, innerlich aber von Unsicherheit gebeutelst wirst?

### **Die Pferde!**

Ganz ohne Tadel, erhobenem Zeigefinger oder Hintergedanken. Sie zeigen es einfach neutral, nicht bewertend als natürliche Reaktion. Die einzigen Fragen, die sie dir stellen, sind:

1. Kannst du mich bewegen?
2. Kannst du mir die Richtung weisen?
3. Kannst du die Gangart halten?

Genau mit diesen Fragen wird gearbeitet und werden auf den Menschen umgelegt:

1. Hast du die Motivation, auf dein Problem hinzuschauen?
2. Kennst du dein Ziel?
3. Bist du bereit, ernsthaft dranzubleiben, um es auch zu erreichen?

Anhand von Führübungen oder Aufgaben, zeigt das Pferd sehr rasch, woran es hakt.

Eine Emotion kommt hoch, wie sie auch aus dem Alltag bekannt ist.

Ein Transformierungsprozess beginnt und der Klient erhält Hilfsmittel, die er für sich jederzeit und überall einsetzen kann, wenn diese Situation im Alltag wieder auftritt. Allmählich wird die Verwurzelung so stark, dass diese Emotion den Klienten nicht mehr aus den Angeln reißt.

Stichwort Verwurzelung: die **Wurzelatmung** wird unser wichtigstes Instrument im Prozess und ist auch im täglichen Leben nicht mehr wegzudenken.

Ebenso das **Bewusstsein über den eigenen Raum, power position, Leinwandtechnik und die Gedankenkontrolle** bleiben stndige Begleiter und werden geübt. Es ist ein behutsames und klares Führen vom Coach, auch hier wird gleich zurückgespiegelt, wie es die Pferde tun: klar ohne Bewertungen, ohne Druck und Zwang.

Ziel ist es, unser Denken – Wollen – Fühlen und Handeln auf eine Linie, in eine Ordnung zu bringen. Erst dann sind wir in unserer Kraft, mit unseren vorhandenen Ressourcen in einen schöpferischen Prozess zu gelangen, gleichzusetzen mit:

### **Vom Überleben ins Erleben.**

Von der Akzeptanz in die Geduld über das Dranbleiben in die Ordnung. Auch das begleitet uns im Alltag. Immer wieder und immer wieder.

Wir werden belohnt mit Freude, Freiheit, innerem Frieden und Klarheit. Damit dürfen wir uns auch mit der Frage unseres Auftrags in unserem Leben beschäftigen. Was ist unsere Mission? Woran wachsen wir?

Was kann ich einzigartig und kann auch andere Menschen daran teilhaben zu lassen?

Wir sind die einzigen Lebewesen, die ihren Geist entfalten können – durch unser stetes Wachstum, indem wir Herausforderungen annehmen und lösen.

Indem wir selbst die Zügel des Lebens in die Hand nehmen, Meisterschaft in unserem Dasein erlangen und durch die Weitergabe unseres Wissens nachhaltige Spuren auf Erden hinterlassen. Wir erkennen, dass es nur im Miteinander funktionieren kann, wie es uns auch die Pferde schon zeigen, dass ein Überleben nur im sozialen Gefüge möglich ist – in der Herde.

Immer wieder sind wir gefordert, in unser Inneres zu horchen, wir sind eingeladen, für uns stillen Momente zu suchen, Abschied vom lauten hedonistischen Getöse zu nehmen, um wieder in Verbindung zu kommen mit der Natur, mit Mutter Erde und mit unserer ursprünglichen Quelle – für diese Erkenntnis braucht es die Pferde.

Sie bieten sich uns an als Brücke und Türöffner zu dieser Welt. Sie warten auf uns, und ihre Rufe werden immer lauter.

Es bedarf von dir einer Entscheidung, eines Schrittes, loszugehen -

**JETZT.**

## Mein Herzenswunsch:

Ich möchte wirklich **jeden Menschen** dazu ermuntern, sich auf die Reise zu sich selbst zu machen. Mit meiner Geschichte ist ersichtlich, wie ein Beispiel dieser Reise aussehen kann.

Habe Mut, Licht in dein verborgenes Ich zu lassen, damit du selbst zum Erstrahlen kommst, damit du selbst ein Leuchtturm für andere werden kannst.

Es lohnt sich!

Vor allem aber möchte ich Frauen ansprechen, aufzustehen, loszugehen, zu erkennen, welche Schöpferkraft in ihnen steckt. Aufgrund der Historie und des Patriarchats sind sie kollektiv eingebunden in beengenden Mustern und sozialen Erwartungen. Für persönliche Entwicklung und Entfaltung wird kaum genug Raum und Zeit gegeben.

Das Erkennen, dass eine Änderung im Leben erfolgen muss, erfolgt meist sehr spät, wenn der Körper schon sehr deutlich um Hilfe ruft in Form von depressiven Verstimmungen, Panikattacken, Blutdruckproblemen, Verdauungsstörungen, Migräne, etc. Mit diesen körperlichen Beschwerden fällt es schwer, Kraft in spirituelle Entwicklung zu investieren.

Daher biete ich 3 Säulen an:

- mit der Akupunktur die körperlichen Beschwerden lindern
- mit der Klangtherapie in die Entspannung führen, das Auflösen der Blockaden zu spüren und sich an den Zustand des Gelöst-seins zu erinnern
- mit Raidho in die Persönlichkeitsentwicklung zu gehen und weiter zu wachsen

### **Akupunktur – Klangtherapie – Raidho sind Schritte zur Selbstheilung.**

Jede dieser Säulen kann miteinander kombiniert oder einzeln in Anspruch genommen werden.

Unterstützend werden zur Regulierung des Nervensystems Klopftechniken, Atemübungen und Körperübungen aus dem Qi Gong angewandt.

Körper, Geist, Seele sind ineinander verflochten und dürfen nicht mehr getrennt voneinander betrachtet werden, daher lege ich auf die ganzheitliche Betrachtung in meiner Arbeit großen Wert.

Eine Symptombehandlung mag Beschwerden anfangs zwar lindern, ist aber nicht von langer Dauer. Daher ist es essentiell, an die Wurzel, an den Ursprung der körperlichen oder psychischen Beschwerden zu gelangen, damit hier die Möglichkeit entsteht, dass der Körper all seine Ressourcen zur Selbstheilung aktivieren kann.

In weiterer Folge bedarf es der Aufrechterhaltung der „Gesundheit“ in Form eines adäquaten Lebensstils.

Achtsamkeit und Bewusstsein sind notwendige Begleiter, Ernährung, Atemtechniken, Bewegung und Körperübungen runden dies ab und mit diesem Wohlbefinden schaffen wir eine Herzensverbindung zu uns selbst und zu unseren Mitmenschen.

In dem Bewusstsein, dass wir unsere Zufriedenheit und unser Glück in uns selbst kreieren können, entlassen wir uns aus der Abhängigkeit des äußeren Konsums und schaffen den Frieden in uns und um uns, den unsere Erde so dringend braucht.

Alcacar und ich begleiten dich gerne. Wir warten auf dich!



## Danksagung an:

**Andrea:** von ihr durfte ich gelebte Empathie erfahren

**Alexandra:** meine Mentorin; sie zeigt, wie wir täglich unsere Power wie ein Kraftwerk generieren können und führt jeden wunderbar klar und mit Herzensenergie durch den Coachingprozess.

**Kerstin:** meine Seelenfreundin, auch Raidho Trainerin, mit der ich einen ganz kostbaren Gedankenaustausch pflege und die Vision eines Zentrums teile.

**Margareta:** sie machte mich vertraut mit der Energiearbeit und ist am Arbeitsplatz ein Lichtblick

**Meine Eltern:** sie schafften mir die Möglichkeit, meinen Lieblingsberuf zu ergreifen.

**Meine Familie:** sie unterstützt stets meine Wissbegier, fordert mich aber auch immer wieder, meine Komfortzone zu verlassen.

Alcacar, Figaro, Thorin, Symphonie, Prinz, Alba, Nevada als Vertretung für **all die Pferde**, die schon in mein Leben getreten sind und noch treten werden.

## Kontakt Daten:

Dr. med. univ. Iris Fischmann

**Ordination:** Steinäckerstraße 23, 8052 Graz

**Außenstandort Raidho:** Sonnenweg 10, 8301 Hart bei Graz

**Telefon:** +43 664 751 022 55

**E-Mail:** praxis@akupunktur-bms.at

**Website:** www.akupunktur-bms.at



