



1. Yoga und Meditation

1. **Wechselatmung** – links einatmen, rechts ausatmen, rechts einatmen, links ausatmen
2. **Liebende-Güte-Atmung** - Liebe einatmen und Güte vom Herzen ausstrahlen

2. Kristalle

- **Schutzsteine:** Türkis, Bergkristall, Amethyst, Mondstein, Chrysopras, Chrysokoll

3. Schamanismus

- **Krafttiere/ Helfertiere/ Naturgeister**
- **Räuchern** vertreibt dunkle Energien

4. Energetische Schutztechniken

- **Negative Energie an die Erde ableiten:** Konzentriere dich auf dein Wurzelchakra. Atme da hinein, bis du den Punkt gut spüren kannst. Visualisiere, wie aus dem Punkt in deine Beine Wurzeln aus Licht wachsen und über deine Füße in die Erde Wurzeln. Stelle dir vor, wie die Wurzeln kleine Seitentriebe entwickeln und sich in der Erde ein festes Wurzelsystem aus Licht bildet. Bekräftige innerlich: "Ich bestimme, dass alle psychischen Angriffe und Verunreinigungen, die auf mich gerichtet sind, augenblicklich in die Erde fließen sollen. So sei es." Wenn alle Verunreinigungen abgefließen sind, ein Dankgebet an die Erde sprechen.
- **Psychische Energiespalter – Der Kaktus:** Mit dem Kaktus reden und ihm Anweisungen geben: Kaktus, hör mir zu! Spalte alle schmutzigen psychischen Energien, alle negativen Gedanken und Elementare auf, die in diesem Büro herumschweben. Löse auch die Energien auf, die sich in den Wänden gespeichert haben.

5. Ayurveda

- **Gewürze** (Kurkuma) können heilen
- **Salz-Peeling** zum Duschen (Salz + Öl)
- **Aura-ausstreichen in warmes Salzwasser** (Wasser, dann mit bittenden Worten der Erde übergeben)

6. Religiös

1. Engel
 - aus der christlichen Lehre, es gibt sie aber in jeder Religion (Hilfswesen, niedere Götter usw. z.B., Erzengel Metratron, Michael, Heiliger Franziskus von Assisi, Maria Magdalena)
2. Aufgestiegene Meister (der weißen Bruderschaft)
 - durch Channelings seit Zeiten der Madame Blavatsky (Saint Germain) bekannt. In den letzten Jahren immer populärer geworden. Hauptvertreter: St. Germain, Hilarion und El Morya

7. Farben

- **Blaues** Ei oder Blauer Mantel
- **Violette** Flamme der Transformation und Wandlung
- **Grün** – Heilungslicht um sich selbst visualisieren

Buchempfehlungen:

- Sandra Ingermann – Die Seele schützen
- Choa Kok Sui – Energetischer Selbstschutz
- Michael Gienger – Heilsteine, 430 Steine von A-Z
- Ines Witte-Henriksen – St. Germain – Die violette Flamme der Transformation
- Stella Maris – Die aufgestiegenen Meister