



Begrüßung

Ich freue mich, dass du dich entschlossen hast, dein Schicksal in die eigenen Hände zu nehmen und dein Bewusstsein für dich als Mensch zu erweitern. In dem Moment, in dem du damit beginnst, dein Bewusstsein zu erweitern, beginnst du damit, ein tiefes Verständnis für dein Wesen zu erfahren. Du bist ein Schöpfer-Wesen, dessen Bestimmung es ist, bewusst und in Harmonie mit deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele zu leben.

In den kommenden Tagen möchte ich mit dir meine Erkenntnisse teilen und dich Schritt für Schritt anleiten, ein bewusstes Leben auf allen Ebenen des menschlichen Seins zu führen. Vollkommene Gesundheit, Glück, Vertrauen, deine Liebe für dich selbst und tiefer innerer Frieden sollen dich von nun an in deinem Leben begleiten.

Ich möchte kurz erklären, was dich erwartet und wie du dieses Online-Seminar am besten für dich nutzt, und so die besten Erfolge erzielst.

Wie du vielleicht weißt, habe ich Bücher geschrieben, betreibe einen YouTube-Kanal und gebe Live-Seminare. In diesem Online-Seminar verschmilzt das Beste aus allen drei Welten:

Es gibt einfache Texte, in denen ich dir meine Erkenntnisse und meine Wahrnehmung schildere. Mit diesen kannst du dein Wissen nach und nach vertiefen. Darüber hinaus gibt es Videos, in denen ich dir mein Bewusstsein und meine Verbindung zur Natur und der Natur in uns Menschen offenbare. Ich leite dich über die Videos an und erkläre dir ganz genau, was es bedeutet, bewusst und in Verbindung mit allem, was lebt und liebt, zu leben. Außerdem gibt es begleitende Übungen und Meditationen, die dich in deinem Entwicklungsprozess unterstützen können.

In meinem Seminar verbinden sich drei Säulen: Die physische, die dir ein wirkliches Verständnis für den menschlichen Körper und seine organischen Abläufe verschafft, die geistig-seelische Ebene, die du über mentales Training, Meditationen und Übungen umprogrammieren

kannst, und deine Ernährungsgewohnheiten, die sich auf den Körper und deinen geistigen Zustand auswirken werden. Alle zusammen formen die Erweiterung deines Bewusstseins und ermöglichen dir eine neue Perspektive für dein eigenes Leben.

In einem Live-Seminar sind die Informationen oft sehr komprimiert, weil alles an einem oder an zwei Tagen, manchmal auch in nur wenigen Stunden, vermittelt werden muss. Fragen ergeben sich oft aber erst hinterher durch die regelmäßige Praxis. Diese können dann nicht mehr beantwortet werden.

Deshalb gibt es jetzt für dich einen E-Mail Support, der dich während der Online-Kursperiode unterstützt. Schreibe deine Fragen bitte an: hilfe.a.schablowsky@gmail.com.

Wie teile ich mir die Zeit für das Seminar richtig ein?

In einem Präsenzseminar ist es leicht: Du bist vor Ort, vielleicht sogar von weit angereist und kannst dich voll und ganz auf den Kurs konzentrieren. Zuhause aber warten Ablenkungen auf dich. Jeder Alltag ist anders und wird vor allem durch die jeweilige Familienkonstellation und Berufssituation bestimmt.

Denke daran: Du nimmst nicht ohne Grund an diesem Seminar teil. Du möchtest *mehr über dich selbst* erfahren, dein Bewusstsein erweitern und möchtest etwas in deinem Leben verändern. Deshalb sollte es dir wert sein, dir Zeit und Raum für deine Entwicklung zu nehmen und deine Zeit für einige Tage in dich selbst zu investieren.

Wenn es dir hilft, dann trage für die nächsten Tage jeden Tag einen Termin in deinen Kalender ein. Besprich' es im Vorfeld mit allen Familienmitgliedern, sodass sie dich in dieser Zeit nicht stören. Mache ihnen klar, dass auch sie von deinem Seminar, deiner Entwicklung und den Veränderungen in eurem Leben profitieren werden. Du gehst aus deiner Familie nur den ersten Schritt, dein Wissen aber kannst du an sie weitergeben.

Deinen Seminarstart legst du selbst fest. Ich empfehle dir einen Start am Wochenende, weil es für die meisten Menschen mehr entschleunigt und besser freieinteilbar ist als der Rest der Woche. Es ist kein Live-

Seminar. Du musst also nicht um Punkt 8 Uhr morgens vor deinem Computer sitzen und du brauchst auch keine Angst haben, dass du etwas verpasst. Ich empfehle dir nur, dein Seminar morgens zu beginnen, weil dein Gehirn in den Morgenstunden sehr aktiv ist und neue Informationen leichter in dein ganzkörperliches System integrieren kann. Teile dir in den ersten Tagen 60 Minuten ein, die du einzig dem Seminar widmest.

An den Wochentagen solltest du dir mindestens 15 Minuten (gerne auch morgens und abends) Zeit nehmen. Generell kannst du die Kursinhalte und Übungen mit 30 Minuten am Tag abdecken.

Gleich am ersten Wochenende wirst du viele Informationen über den Menschen als multidimensionales und all-verbundenes Wesen erhalten und lernen. Das Verständnis und das wirkliche Verarbeiten dieser Informationen ist zentral für deinen weiteren Erfolg, dein wahres Wesen in deinem Leben zu erkennen und dein Leben, dein Denken und dein Handeln zu verändern. Schrecke also bitte nicht davor zurück, deine Fragen an mich zu stellen. Plane deshalb morgens und abends vor dem Zubettgehen 15 Minuten für die Wiederholung und geistige Verinnerlichung meiner Informationen ein.

Zu Beginn wirst du Videos vielleicht wiederholen wollen oder brauchst mehr Anleitung. Hierfür hast du Zeit – nutze sie! Solltest du dich länger mit einzelnen Themen oder Videos beschäftigen wollen, nimm dir die Zeit, die du für dich brauchst. In diesem Seminar gibt es keinen Druck und keinen Zwang. Jeder geht in seinem Tempo. Das ist ein weiterer Vorteil dieses Online-Seminars.

Ab dem Tag der Freischaltung sind alle Materialien für dich verfügbar und du kannst diese in deinem Tempo durcharbeiten. Es passiert natürlich nichts, wenn du einmal nicht dazu kommst, alle Texte zu lesen oder zusätzliche Übungen durchzuführen. Du kannst die Materialien entweder als Gesamt-Seminar oder die einzelnen Lektionen buchen.

Ich empfehle dir die begleitenden Skripte auszudrucken und in einem eigenen Ordner oder Schnellhefter abzulegen. So entsteht in den kommenden Tagen ein individuelles Begleitbuch, das du auch in Zukunft nutzen kannst. Ein Begleitbuch hat viele Vorteile:

- Du bist nicht beim Lesen abgelenkt und kannst dich voll und ganz auf die Inhalte fokussieren.
- Du kannst dir händische Notizen machen.
- Du hast eine Referenz, auf die du zu einem späteren Zeitpunkt zurückgreifen kannst.

Abschließende Informationen vor deinem Start

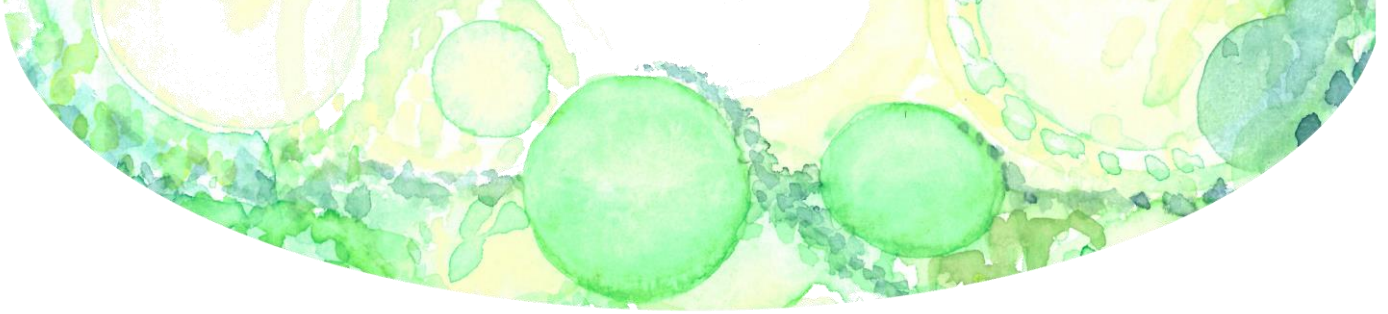
Denke immer daran: Du kannst dir nur selbst helfen und du brauchst dabei niemand anderen, nur dich.

Lass' uns gleich beginnen. Auf der nächsten Seite habe ich drei Fragen für dich vorbereitet, die du für dich selbst ausfüllen kannst, bevor du mit der ersten Seminareinheit beginnst. Am Ende des Seminars wirst du Gelegenheit bekommen, deine Fortschritte zu überprüfen.

Begleitend empfehle ich dir die Lektüre meines Buches, *Gesundheit ist das Programm deines Körpers*.

In Liebe, Licht und Freundschaft,

Ann-Kristin



Mein Fokus

Was will ich verändern?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was passiert, wenn ich nichts verändere?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was passiert, wenn ich etws verändere?

.....

.....

.....

.....

.....

.....