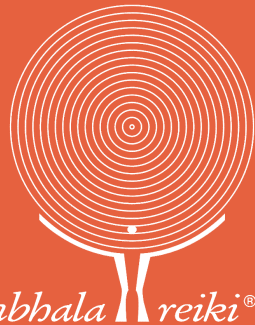


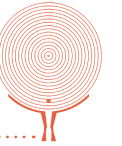
shambhala reiki®
basiskurse
1 und 2



shambhala reiki® schule

mit reiki
berühren wir
nicht nur den **KÖRPER**,
sondern auch
die **SEELE**

Willkommen

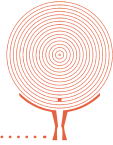


bei den Basiskursen
der Shambhala Reiki® Schule.

*Ich freue mich,
dich auf dem Reiki-Weg
begleiten zu dürfen.
Achtsamkeit ist das Licht,
das uns den Weg weist.*

Erna Janisch
Leiterin der
Shambhala
Reiki® Schule





Was ist Reiki?

Der Raum, der uns umgibt, ist von einer endlosen und unerschöpflichen Energie erfüllt. Diese Universale Lebensenergie wird Reiki genannt. Reiki ist jene Kraft, die alles bewegt und miteinander verbindet. Sie lässt Blumen wachsen und erblühen und erhält uns Menschen am Leben.



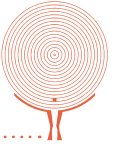
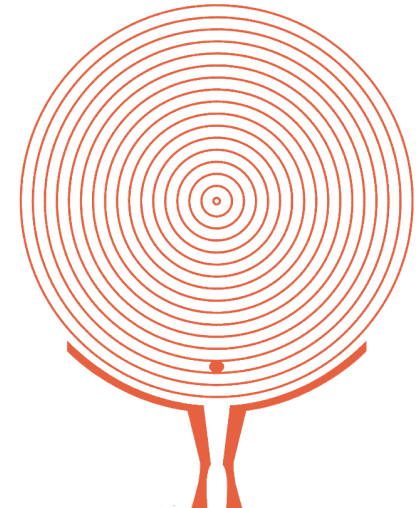
Reiki

bezeichnet auch eine natürliche Methode zur Harmonisierung der Lebensenergie und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Die Bezeichnung Reiki wurde Anfang des vorigen Jahrhunderts vom Japaner Mikao Usui geprägt und bedeutet frei übersetzt „Universale Lebensenergie“.

Shambhala Reiki®

wurde von Erna Janisch entwickelt und hat eine über 20 Jahre alte Tradition. Das Besondere am Shambhala Reiki® ist die Art und die Dauer der Ausbildung. Der stufenweise Aufbau ermöglicht den Lernenden ein allmähliches Hineinwachsen in die Reiki-Arbeit bis hin zur/m Diplomierten Reiki-TherapeutIn. Basis der Schulung ist das Lernen in kleinen Schritten mit viel Praxis und Erfahrungsaustausch, sowie die prozesshafte Einstimmung auf die universelle Lebensenergie.

Im Mittelpunkt steht die Pflege der eigenen Energie durch Meditation und die Achtsamkeit im Umgang mit anderen Menschen.



Die Methode



Berührung

Wir berühren den Körper mit den Händen oder bleiben in der Aura. Dabei bleiben die Hände sanft und ruhig mehrere Minuten auf jeder Position liegen.

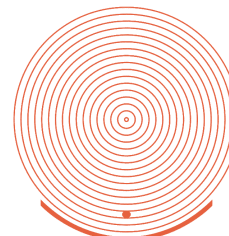


Achtsamkeit

Bei der Anwendung von Reiki sind wir achtsame und präsente BegleiterInnen. Wir lassen uns von der Energie und unseren Wahrnehmungen führen und stimmen die Reikiarbeit auf das Bedürfnis des/der EmpfängerIn ab.

Energiekanal

Wir sind Kanal für die Universale Lebensenergie und lassen sie über unsere Hände weiterfließen. Energiekanal sein bedeutet, dass wir keine persönliche Energie abgeben, sondern uns als Kanal für die Universale Energie zur Verfügung stellen. Dabei erfahren wir als AnwenderInnen oft selbst eine harmonisierende Wirkung. Der/die EmpfängerIn nimmt so viel Energie auf, wie gebraucht wird.



Wie wirkt Reiki?



Auf der körperlichen Ebene

Dort, wo die Hände berühren, wird es warm, die Durchblutung wird gefördert, die Muskel entspannen, Blockaden können sich lösen. Auch die inneren Organe werden mit Energie versorgt und dadurch gestärkt. Es kommt zu einer Aktivierung der Selbstheilungskräfte und des Regenerationsvermögens, sowie zu einer Stärkung der Abwehrkräfte.

Auf der energetischen Ebene

Es findet ein Energieausgleich statt: Energieanstauungen werden abgeleitet und Energiemangel wird ausgeglichen. Insgesamt wird der Energiefluss gefördert. Dadurch kommt es zu einer Reduktion von Müdigkeit und Kälteempfindlichkeit. Der Zuwachs an Energie bewirkt häufig eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit.

Auf der emotionalen Ebene

Die innere Haltung in der Reiki-Arbeit ist getragen von Respekt, Achtsamkeit und Wertfreiheit. Das erlaubt uns, ganz bei uns anzukommen, die Gefühle wahrzunehmen, so wie sie im Moment sind - ohne Urteil. Auf dieser Vertrauensbasis können wir emotional entspannen. Dadurch kommt es sehr oft zu einer Verbesserung des Schlafes. Das fördert die Stabilität und erhöht die Stresstoleranz und Widerstandskraft.

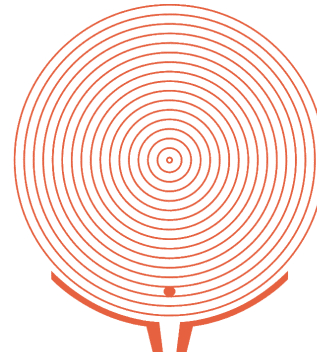
Auf der spirituellen Ebene

Reiki öffnet in uns einen Raum, in dem Erkenntnisse möglich sind. Wir bekommen Zugang zu unserer Inneren Weisheit, die uns Ideen, Lösungsansätze und neue Ordnungen aufzeigt. Reiki fördert unser persönliches Wachstum.

Reiki wirkt entspannend, ausgleichend und regenerierend

Reiki stärkt das Immunsystem, erhöht die Stresstoleranz

Reiki verbessert den Schlaf und die Leistungsfähigkeit



Die Universale Lebensenergie wirkt immer ganzheitlich auf allen Ebenen des Menschen.

Aufbau der Basiskurse 1 und 2

Überblick



Wöchentlich, je 3 Stunden, 55 Unterrichtseinheiten pro Semester

Basis der Schulung

ist das kontinuierliche Lernen in kleinen Schritten, viel Reiki-Praxis, Gedankenaustausch, Geborgenheit in der Gruppe, Achtsamkeit, Zuwendung und Respekt füreinander.

Zentrales Thema des Unterrichts

Wie werde ich ein guter Kanal für die Energie und wie kann ich diese Funktion erhalten? Erdungsübungen, Übungen zur Energieaufnahme und Lichtatmung nähren uns und dienen der eigenen Stabilität.

In der Meditation üben wir, uns selbst liebevoll und urteilsfrei zu betrachten. Das Herz der Reiki-Arbeit ist es, dem anderen Menschen auf diese Weise zu begegnen.

Die Elemente des Unterrichts

- **Bewegung...**
um den Körper aufzulockern
- **Meditation...**
um den Geist zu zentrieren
- **Theorie...**
um das Wissen zu erweitern
- **Reiki-Praxis...**
um zu üben und selbst zu erfahren
- **Gedankenaustausch...**
um Erlebtes zu reflektieren.

Im ersten Semester

wirst du langsam mit der Reiki-Arbeit vertraut, lernst alle Handpositionen und den natürlichen Ablauf einer Reiki-Anwendung. Das eigene Spüren in den Händen wird verfeinert und die energetischen Wahrnehmungen können zugeordnet werden.

Im zweiten Semester

wird die Reiki-Arbeit mit Symbolen verstärkt und mit Fernreiki erweitert. Die kontinuierliche Arbeit gibt Sicherheit und Vertrauen. Du bist in der Lage, eine Reiki-Anwendung einfühlsam und fundiert zu gestalten und auf die Bedürfnisse des Reiki-Partners einzugehen. Die Basisschulung eignet sich für Reiki-Anwendungen für den eigenen Bedarf im privaten Kreis, jedoch nicht zur Berufsausübung.



Inhalte der Basiskurse 1 und 2



Reiki-Theorie und Praxis

- Geschichte von Reiki
- Energiekörper und Aura
- Energiepflege
- Ritual und Einstimmung auf die Reiki-Arbeit
- Innere Haltung in der Reiki-Arbeit
- Qualität der Berührung
- Phänomene des Spürens
- Reiki-Grundpositionen
- Ablauf einer Ganzkörper-Reiki-Anwendung
- Die Reiki-Kurzform
- Die Reiki-Selbst-Anwendung
- Der Chakrenausgleich
- Reiki für Kinder, für alte Menschen
- Reiki für Tiere, für Pflanzen
- Reiki und Kristalle
- Reiki-Symbole und Fernreiki



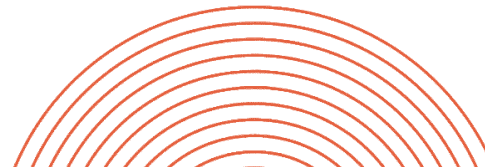
Meditation

- Atemwahrnehmung
- Schulung der Achtsamkeit
- Üben des absichtslosen Betrachtens
- Zentrierung und Fokussierung des Geistes
- Kanalisieren der Energie



Bewegung

- Lockerung des Körpers
- Erdungsübungen
- Energieübungen
- Tanz



Ziel der Basiskurse

1x pro Woche
3 Stunden Zeit für dich:

... Entspannen

... Energie tanken

... Schrittweises Lernen

In jeder Einheit bewegst du dich, meditierst, gibst und empfängst ca. 30 Minuten Reiki. In der Gruppe hast du die Möglichkeit, viele Reiki-Erfahrungen zu sammeln und im Feedback auszutauschen. Es ist mir wichtig, dass du im eigenen Tempo lernst und voranschreitest.

Die Basisschulung ist der erste Teil der Ausbildung und befähigt dich, Reiki im privaten Kreis und für dich selbst anzuwenden, jedoch nicht zur Berufsausübung.

Wenn du dich weiter in die Reiki-Arbeit vertiefen willst, kannst du nun das 2. Ausbildungsjahr besuchen und Reiki bis hin zur/m Diplomierten Reiki-TherapeutIn erlernen. Siehe Folder Ausbildung 2. Jahr - Jahresgruppe. Die Ausbildung entspricht den Richtlinien des ÖBRT-Berufsverband der Dipl. Reiki-TherapeutInnen.

*Licht und Freude auf dem Reiki-Weg
wünscht*

Erna Janisch



ÖBRT® -

Österreichischer Berufsverband der diplomierten Reiki-TherapeutInnen



Seit 2006 vereint der Österreichische Berufsverband alle professionellen Reiki-Praktizierenden, -TherapeutInnen und -Lehrenden, die diesen Beruf haupt- oder nebenberuflich ausüben. Wir bieten ein Dach für alle Reiki-Stile mit gemeinsamen Werten und verstehen uns als AnsprechpartnerInnen rund um das Thema „Reiki als Beruf“. Es ist uns ein großes Anliegen, den Beruf der Reiki-TherapeutIn im Gesundheitswesen zu verankern. Reiki ist für uns ein wesentlicher Teil der Gesundheitsvorsorge - ergänzend zu medizinischen und anderen therapeutischen Berufen. Immer mehr Menschen suchen Unterstützung bei gut ausgebildeten und kompetenten Reiki-Praktizierenden, um ihre Gesundheit zu fördern.

Unsere Ziele

- Interessensvertretung der diplomierten Reiki-TherapeutInnen
- Fachliche Betreuung & Fortbildung
- Reiki-Forschung
- Vernetzung untereinander und mit anderen Berufsgruppen
- Reiki-Forschung
- Öffentlichkeitsarbeit



REIKI ÖSTERREICH
ÖBRT Österreichischer Berufsverband
der diplomierten Reiki-TherapeutInnen

ÖBRT-Serviceleistungen

- Berufshaftpflichtversicherung
- Reiki-Treffen
- Symposien
- Fort- und Weiterbildungen
- Supervision und Gründungs-coaching

Mitgliedsbeitrag pro Jahr
EUR 85,-

NEU!

Community Mitgliedschaft:
EUR 44,-

Vorteile und weiterführende
Informationen finden Sie auf
www.oebrt.at

Kontakt

Gesundheitszentrum Habsburgergasse
1010 Wien, Habsburgergasse 10/11
Vorsitzende: Erna Janisch
Tel.: 0699 / 15 03 50 31
E-Mail: office@oebrt.at



Organisation Shambhala



Basiskurse 1 und 2

Wöchentliche Termine/je 3 Stunden

Beginn jeweils Sept./Okt. und Feb./März

Zeiten

Dienstag 19:00 bis 22:00 Uhr/Erna

Kursort

JS: Josefstädterstrasse 5, 1080 Wien

Kosten

EUR 340.- pro Semester

Bankverbindung

BA-CA, Bankleitzahl: 12000

Konto-Nr.: 00 418 055 109

IBAN: AT07 1200 0004 1805 5109

BIC: BKAUATWW

Zum Kennenlernen

Info-Abende

Open House

persönliche Gespräche

Persönliche Info

Erna Janisch

Tel.: 0699 / 14 08 14 04

Email: erna.janisch@shambhala-reiki.at

Termine für die Basiskurse
und weitere Angebote
der Shambhala Reiki® Schule
siehe

www.shambhala-reiki.at

www.shambhala.at

Impressum

Für den Inhalt verantwortlich:

Erna Janisch, Shambhala Reiki® Schule

Habsburgergasse 10/5, 1010 Wien

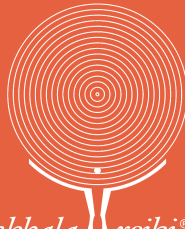
Grafische Gestaltung: lansernutz.com

in tiefer **STILLE**

komme ich

zu mir

nach hause



shambhala reiki® schule

Shambhala

www.shambhala-reiki.at, www.shambhala.at

Habsburgergasse 10/5, 1010 Wien, Tel.: 0699 / 14 08 14 04, Email: erna.janisich@shambhala-reiki.at

