

Das Handbuch der Raumenergetik und der Raumklärung

Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Verwandeln Sie ihre Wohnräume
in eine Kraftquelle



akademie bios® verlag

insbesondere zu den Raunächten
und zu den Jahreskreisfesten

Widmung

Dieses Buch widme ich allen Menschen, die Ihre Wohnräume als Heimat für ihr seelisches Wohlbefinden betrachten.

Danksagung

Danke an meinen geliebten Ehemann Clemens, der die Erstellung dieses Buches mit viel Geduld und Liebe inhaltlich und grafisch begleitet hat. Danke an all die Freunde, die mir ihre inspirierenden Worte und Impulse geschenkt haben

Danke an alle SeminarteilnehmerInnen für Ihre Begeisterung und Experimentierfreudigkeit.

Danke an Sie, liebe Leserin / lieber Leser, dass Sie Ihre wertvolle Lebenszeit dem Lesen dieses Buches und den Ritualen widmen.

Impressum

**Gesamtherstellung,
Layout, Typografie und Umschlaggestaltung**
Mag. (FH) Clemens Mazza

Cover-Fotos

Titelbild: © neirfy - Fotolia.com; **Rückseite:** © Shaiith - Fotolia.com

Lektorat

Mag. (FH) Clemens Mazza, Dr. Ernestina S. Mazza

Druck

Print House DB, Dimiter Blagoev Polygraphischer Betrieb

Öko-Papier

Cyclus Offset Recycled 80 g/m²

Zertifikate: FSC® Forest Stewardship Council, EU Ecolabel, Blauer Engel – weil aus 100% Altpapier, PCF 100% Chlorfrei

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage Dezember 2016, Originalausgabe
© 2016 beim **akademie bios® verlag** - eine Marke der
akademie bios - Dr. Ernestina Mazza OG

Schriften unter SIL Open Font License, Version 1.1 (<http://scripts.sil.org/OFL>):

Linux Biolinum (Regular, *Italic*, **Bold**)

Schriften unter Exljbris Font License (<http://www.exljbris.com/eula.html>):

Fertigo Pro (Regular)

ISBN 978-3-902907-11-0

Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Das Handbuch der Raumenergetik und der Raumklärung

*Verwandeln Sie ihre Wohnräume
in eine Kraftquelle –
insbesondere zu den Raunächten
und zu den Jahreskreisfesten*



akademie bios® verlag

Besuchen Sie uns im Internet:

www.akademiebios-verlag.at



akademie bios®

Der Verlag mit

Hinweis des Verlags

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen und Übungen wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin gegeben werden. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Wenn Sie sich unsicher sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin oder TherapeutIn.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Hinweis zu § 57 UrhG.: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt, umgeschrieben und ins Internet eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Danke für Ihr Verständnis!

verlag



Herz und Weitblick

Inhaltsübersicht

Impressum	2
Hinweis des Verlages	5
Einleitung	17
Kapitel 1 – Die Grundlagen der Raumklärung	23
Kapitel 2 – Die Praxis der Raumklärung	53
Kapitel 3 – Die Reise durch die Raunächte	103
Kapitel 4 – Die Reise durch den Jahreskreis	145
Anhang 1 – Einblick in die Welt der Räucherpflanzen	173
Anhang 2 – 26 Räuchermischungen zu bestimmten Themen	189
Nachwort	199
Weiterführende Literatur	203
Über die Autorin	207
Dr. Ernestina Sabrina Mazza	207
Behandlungsmethoden – von Dr. Ernestina S. Mazza	213
Bücher aus dem akademie bios® verlag	217

Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Hinweis des Verlages	5
Einleitung	17
Die Struktur des Buches	19
Anmerkungen für die LeserInnen, wie Sie das Buch nutzen können.....	20
Kapitel 1 – Die Grundlagen der Raumklärung	23
Die Beziehung zwischen Mensch und Ort steht in einer dynamischen Wechselwirkung	24
Schulung der Wahrnehmung für Wohnräume	27
Übung: Das Schwingungsfeld eines Ortes/Raumes spüren...27	
Übung: Schulung der Wahrnehmung für die eigenen Wohnräume	29
Übung: Die Stimmung eines Raumes auf der körperlichen Ebene wahrnehmen	30
Entrümpeln als innerer Klärungsprozess	34
Wichtige Voraussetzungen für die Durchführung von Raumenergetik- und Raumklärungsritualen	36
1. Die grobstoffliche Reinigung	36
2. In Beziehung mit den eigenen Wohnräumen treten	37
Übung: Die „Seele“ eines Raumes erfassen	37
Die Rolle der Rituale in der Raumklärung	40
Meditationen und Visualisierungen von Symbolbildern	43
Das rituelle Räuchern	44

Kapitel 2 – Die Praxis der Raumklärung	53
Allgemeine Vorbereitung für die Raumklärungsrituale	54
Übung: Vorbereitung auf ein Klärungsritual	55
Raumklärungsrituale für Reinigung und Schutz	57
Ritual 1: Klärung belastender Energien und Aufbau eines positiven Schutzfeldes	57
Ritual 2: Intensive Reinigung und Klärung eines belasteten Ortes	59
Ritual 3: Ein Schutzfeld in der Garage manifestieren	64
Raumklärungsrituale zum Beleben der Wohnräume	65
Ritual 4: Ein positives Feld aufbauen	65
Ritual 5: Mit einer liebevollen, fröhlichen Stimmung das Wohnzimmer beleben	67
Ritual 6: Licht und Dankbarkeit für die Küche	68
Ritual 7: Die Harmonisierung des Schlafzimmers	70
Ritual 8: Licht ins Kinderzimmer bringen	73
Ritual 9: Frischer Wind für das Bad und die Toilette	74
Ritual 10: Ein lichtvolles Feld im Dachboden oder Keller schaffen	75
Ritual 11: Den Garten beleben	76
Raumklärungsrituale bei Wohnraum-Veränderungen	78
Ritual 12: Ein neues Zuhause finden	78
Ritual 13: Abschied vom eigenen Wohnraum nehmen	79
Ritual 14: In eine neue Wohnung oder in ein neues Haus einziehen	80
Ritual 15: Einzug in eine gemietete Wohnung oder ein gemietetes Haus	84
Ritual 16: In Beziehung mit der „Seele“ eines Grundstücks treten	86
Ritual 17: Vor dem Bau eines Gebäudes	88
Ritual 18: Auseinandersetzung mit geerbten Wohnungen oder Häusern	90

Raumklärungsrituale für Geschäftsräumlichkeiten	94
Ritual 19: Frischen Wind in Ihre Büroräumlichkeiten bringen	94
Ritual 20: Einen Praxis- oder Seminarraum auffrischen	95
Ritual 21: Raumklärungsritual für Geschäftsräume allgemein	97
Ritual 22: Raumklärungsritual, um das Feld eines Geschäftes nach einer Geschäftsübernahme zu klären	99
Kapitel 3 – Die Reise durch die Raunächte	103
Die Raunächte	104
Ursprung der Raunächte	105
Raunächte, die heilende Kraft der Dunkelheit	107
21. Dezember – Wintersonnenwende	109
Räucherritual: Licht in unsere Wohnräume bringen	109
24. Dezember – Heiliger Abend	111
Räucherritual: Die Fülle einladen	111
25. Dezember – Christtag – 1. Raunacht	113
Räucherritual: Das Licht manifestieren	113
26. Dezember – 2. Raunacht – Verbindung mit der inneren Weisheit – Die innere Stimme erwecken	115
Räucherritual: Schutz- und Inspirationsräucherung	115
27. Dezember – 3. Raunacht – Die Manifestation der Wandlungskraft	117
Räucherritual: Die Kraft des Flusses erfahren	117
28. Dezember – 4. Raunacht – Tag der unschuldigen Kinder Die schöpferische Kraft erwecken	120
Räucherritual: Die eigene Kreativität erwecken	120
29. Dezember – 5. Raunacht – Die Kraft sammeln und den Lebensweg bestimmen	123
Räucherritual: Zielgerichtet handeln	123
30. Dezember – 6. Raunacht – Liebevoll Abschied nehmen und sich mit der Vergangenheit aussöhnen	126

Räucherritual: Das Alte loslassen und das Neue einladen ...	126
31. Dezember – 7. Raunacht – Das innere Licht zum Strahlen bringen	130
Räucherritual: Klärung und Schutz für das neue Jahr erbitten	130
1. Jänner – 8. Raunacht – Die Quelle des Glücks und der Lebensfreude zum Sprudeln bringen	132
Räucherritual: Das Glück verspüren	132
2. Jänner – 9. Raunacht – Die innere Wahrheit erkennen ...	134
Räucherritual: Die eigene Kraft spüren	134
3. Jänner – 10. Raunacht – Den Willen für den Neubeginn stärken	137
Räucherritual: Hoffnung und Weitsicht entwickeln	137
4. Jänner – 11. Raunacht – Wünsche können in Erfüllung gehen	139
Räucherritual: Die Kraft der Konzentration erfahren	139
5. Jänner – 12. Raunacht – Perchtennacht	141
Räucherritual: Geschützt und geführt den eigenen Lebensweg gehen	141
Kapitel 4 – Die Reise durch den Jahreskreis	145
Allerseelen – Samhain (Mondfest)	147
Ritual zum Samhain-Fest: Die Kraft der AhnInnen wahrnehmen	148
Wintersonnenwende – Julfest (Sonnenfest)	151
Ritual zum Julfest: Das innere Licht zum Strahlen bringen	152
Lichtmess/Imbolc (Mondfest)	154
Ritual zum Imbolc-Fest: Die Frühlingskraft einladen	154
Ostara – Frühjahrs-Tagundnachtgleiche (Sonnenfest)	157
Ritual zur Frühjahrs-Tagundnachtgleiche: Die eigene Visionskraft und die schöpferische Kraft entfalten ..	157
Walpurgisnacht/Beltane (Mondfest)	161

Ritual zum Beltane-Fest: Verbindung der männlichen und weiblichen Kraft	162
Sommersonnenwende (Sonnenfest)	164
Räucherritual: Die innere Sonne zum Strahlen bringen	164
Schnittfest/Lammas/Lughnasad (Mondfest)	166
Ritual zum Lughnasad-Fest: Das Feuer der Lebenskraft erspüren	167
Herbst-Tagundnachtgleiche – Erntedank (Sonnenfest)	169
Ritual zur Herbst-Tagundnachtgleiche: Die Dankbarkeit spüren	169

Anhang 1 – Einblick in die Welt der Räucherpflanzen 173

Kräuter und Blüten	174
Beifuß	174
Holunderblüten	174
Jasmin	175
Johanniskraut	175
Königskerzenblüten	176
Lavendel	176
Lorbeer	177
Mistel	177
Rosenblütenblätter	178
Rosmarin	178
Salbei	179
Zitronengras	179
Hölzer	180
Sandelholz	180
Wacholderzweige und -nadeln	180
Zedernholz	181
Wurzeln	182
Alantwurzel	182
Angelikawurzel	182
Kalmuswurzel	183

Harze	184
Dammar	184
Fichtenharz	184
Myrrhe	185
Propolisharz	185
Weihrauch	186
Anhang 2 – 26 Räuchermischungen zu bestimmten Themen	189
01 Räuchermischung für die geistige Klarheit	190
02 Räuchermischung für das Spüren der Seelenkraft ..	190
03 Räuchermischung für die Herzöffnung	190
04 Räuchermischung zum Ausgleich von Yin und Yang .	190
05 Räuchermischung, um das Bewusstsein für die Fülle zu unterstützen	191
06 Räuchermischung, um die Weisheit der Träume zu entfalten	191
07 Räuchermischung, um die Sinnlichkeit zu entfalten ...	191
08 Räuchermischung für die Lebensfreude	191
09 Räuchermischungen, um das innewohnende Licht zu aktivieren	192
10 Räuchermischung für Schutz	192
11 Räuchermischung, um Rat aus Träumen wahrzunehmen	192
12 Räuchermischung zur Stärkung der eigenen Willenskraft	193
13 Räuchermischung für Selbstvertrauen und Selbstheilung	193
14 Räuchermischung zur Stärkung einer durchlässigen Abgrenzung	193
15 Räuchermischung zum Loslassen von Altem, um davon Abschied zu nehmen	193
16 Räuchermischung zur Stärkung der Tatkraft und der Umsetzungskraft	194

17 Räuchermischung für die Fülle oder für den Erfolg ...	194
18 Räuchermischung, um den Mut zur Freiheit zu finden	194
19 Räuchermischung für Mut und für die Manifestation der Veränderung	194
20 Räuchermischung zur Erdung	195
21 Räuchermischung, um das Urvertrauen zu stärken ...	195
22 Räuchermischung, um die Schlafqualität zu fördern	195
23 Räuchermischung zum Einschlafen	195
24 Räuchermischung zur Stärkung der Kreativität und des inneren Sehens	196
25 Räuchermischung zur Reinigung eines Ortes nach einem traumatischen Ereignis	196
26 Räuchermischung für die Öffnung und Heilung des Herzens	196

Nachwort	199
-----------------------	------------

Weiterführende Literatur	203
---------------------------------------	------------

Über die Autorin	207
-------------------------------	------------

Dr. Ernestina Sabrina Mazza	207
--	------------

Behandlungsmethoden – von Dr. Ernestina S. Mazza	213
---	------------

Bücher aus dem akademie bios® verlag	217
---	------------

Einleitung

Stellen Sie sich vor, dass Sie die Tür zu Ihrer Wohnung oder zu Ihrem Haus öffnen und Ihr sauberes, aufgeräumtes Heim betreten; um Sie herum nichts als strahlende Reinheit und Ordnung und ausschließlich nur die Dinge, die für Sie wichtig sind.

Ordnung und Klarheit erzeugen eine wohltuende, positive Atmosphäre in Ihrem Zuhause. Dieses Buch hilft Ihnen konkret dabei, eine positive Stimmung in Ihren Wohnräumen zu schaffen.

Die Geschichte dieses Buches begann Ende der 1990er Jahre, als ich als Beraterin und Seminarleiterin im Rahmen von Feng-Shui und Raumklärung (Space Clearing) tätig war; zunächst in meinem Heimatland Italien und später auch in Österreich. Damals schrieb ich auch regelmäßig über die Weisheit und die Ansätze dieser jahrtausende alten Disziplin in Zeitungsartikeln und in meiner Rubrik über Feng-Shui und Raumklärung in einer italienischen Zeitschrift. Im Zuge vieler Seminare, Workshops und vor allem im Rahmen von Beratungen durfte ich beobachten, wie Wohnräume ein Spiegel des Innenlebens eines Menschen sind.

Unser Zuhause sollte von uns und unserem gegenwärtigen Leben, von der Entfaltung unseres zukünftigen Potenzials und nicht vom inneren Chaos unserer Vergangenheit erzählen.

Im Laufe der Jahre sammelte ich meine Erfahrungen und Beobachtungen in diesem Bereich und entwickelte Meditationen, Übungen und Rituale. Nach der letzten Raumklärungs-Practitioner-Ausbildung fasste ich – motiviert durch die Begeisterung der TeilnehmerInnen – den Entschluss, dieses Buch zu schreiben.

Seit 2001 konnte ich mir in Seminaren und Einzelberatungen einen großen Erfahrungsschatz aneignen. Die wirksamsten Rituale und ein Großteil dieses Wissens wurden in diesem Buch gesammelt.

Mein Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, wie Sie erkennen, eine bewusste, liebevolle Beziehung zu Ihrem Heim und zu sich selbst aufbauen zu können und wie Sie selbst zum/zur Schöpfer(in) Ihres Wohlbefindens und Ihres Lebensweges werden können.

Da ich von meinem Naturell her ein praxisorientierter Mensch bin, verbinde ich immer – soweit es möglich ist – praktisches mit theoretischem Wissen. Deshalb wurde dieses Buch als Handbuch mit vielen Übungen, Ritualen sowie Raumklärungsritualen gestaltet, das Sie dabei unterstützen will, nicht nur Erkenntnisse zu sammeln, sondern auch das erworbene Wissen unmittelbar und wirksam in die Praxis umzusetzen.

Das Wissen um die Raumergetik wird in diesem Buch von zwei spannenden Reisen durch die Raunächte und die Jahreskreisfeste bereichert. Diese besonderen Tage des Jahres eignen sich optimal für Raumergetik- und Raumklärungsrituale, da die Rituale, die den heiligen Raunächten und den Jahreskreisfesten gewidmet sind, uns erlauben, besonders kraftvolle Schwingungsfelder in den eigenen Wohnräumen zu erzeugen.

Dieses Werk lädt sie dazu ein, bewusst die Beziehung zu Ihren Wohnräumen zu gestalten und sie in eine Kraftquelle zu verwandeln.

Ich bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit und wünsche Ihnen erlebnisreiche Momente und Erfahrungen mit diesem Buch.

Herzliche Grüße,
Ernestina Mazza

Die Struktur des Buches

Im **ersten Kapitel** helfen Ihnen praxisnahe Übungen, Ihre Wahrnehmung für die Qualität von Wohnräumen, Häusern und Grundstücken zu schärfen. Außerdem erfahren Sie hier mehr über die Werkzeuge der Raumklärungspraxis, wie das rituelle Räuchern.

Im **zweiten Kapitel** verschaffen zahlreiche Rituale einen Einblick in die vielfältige Anwendung der Raumklärung. Sie verfügen dank dieser Rituale über effektive Werkzeuge, um in unterschiedlichsten Gelegenheiten und Orten ein positives, stärkendes Schwingungsfeld aufzubauen.

Das **dritte und vierte Kapitel** sind eine Einladung zu einer Reise durch die Jahreskreisfeste. Beginnend bei den Raunächten (**drittes Kapitel**), wo jeder Tag genau beschrieben ist und von spannenden, meditativen Übungen und Räucherritualen begleitet wird, führt die Reise dann weiter durch die Jahreskreisfeste (**viertes Kapitel**), die jeweils den Beginn und das Ende der Jahresabschnitte markieren. Der mystische, meditative Zugang zu diesen besonderen Tagen des Jahres öffnet das Tor zu innerer Weisheit und macht Sie wieder mit den natürlichen Rhythmen des Jahreszyklus vertraut. Der Beginn mit den Raunächten lädt Sie dazu ein, die besondere Zeitqualität dieser heiligen Nächten für das Loslassen alter, festgefahrener Strukturen zu nutzen, um unbeschwert und kraftvoll das neue Jahr zu beginnen.

Die Entscheidung, das Buch über Raumklärung mit dieser Reise zu erweitern, entstand aus dem Wunsch heraus, den Menschen bewusst zu machen, dass jede Jahreszeit eine besondere Qualität in sich birgt, die sich sowohl für eine seelische Innenschau als auch für die Klärung der Wohnräume eignet.

Im Anhang bekommen Sie dann eine kurze Einführung in die Wirkung von einigen Kräutern, Harzen, Hölzern und Wurzeln, die für die Rituale benötigt werden.

Als kleine Zugabe haben wir Ihnen noch 26 einfache und wirkungsvolle Räuchermischungen zu bestimmten Themen zusammengestellt und beigelegt. So können Sie – unabhängig von der Raumklärungsarbeit – das ganze Jahr über Ihre Wohnräume beleben und für eine angenehme Stimmung sorgen (ohne dafür teure Räucher-Fertigmischungen kaufen zu müssen).

Anmerkungen für die LeserInnen, wie sie das Buch nutzen können

Betrachten Sie diese Empfehlungen als Orientierungshilfe für das Lesen des Buches und die praktische Anwendung seiner Inhalte.

Verwenden Sie ein Notizbuch als Begleitung beim Lesen und Durchführen der Übungen des Buches

Die Anwendung eines Notizbuches unterstützt Sie dabei, die Inhalte des Buches bewusster in die Praxis umzusetzen. Notieren Sie sich Sätze und Gedanken, die Sie beim Lesen berühren, und nutzen Sie es auch für die Durchführung der Übungen, sodass Sie die Veränderungen und Ihre Fortschritte bewusster wahrnehmen können.

Dieses Buch ist ein Nachschlagewerk

Sie können Ihr Nachschlagewerk immer wieder zur Hand nehmen, um Rituale und Meditationen durchzuführen. Lassen Sie sich Zeit, um sich mit den Inhalten des Buches vertraut zu machen. Planen Sie genug Zeit ein: nicht nur, um das Buch zu lesen, sondern um die Übungen, die Meditationen und die Raumklärungsrituale durchzuführen. Die Inhalte, die im Buch beschrieben werden, können nur

dann in der Tiefe verinnerlicht werden, wenn man sich in der Praxis mit ihnen auseinandersetzt und sie nicht nur in der Theorie erfasst.

Für wen ist dieses Buch geeignet?

Dieses Buch eignet sich aufgrund seiner Vielfalt zur Erfüllung unterschiedlicher Bedürfnisse und Ziele.

Es ist ein weiser, treuer Begleiter:

- » Für Menschen, die das tiefe Bedürfnis empfinden, ihre Räumlichkeiten zu entrümpeln und sie in eine Oase der Kraft und der Geborgenheit zu verwandeln.
- » Für Lebensraumberater, die sich ein fundiertes Wissen wünschen, um ihre persönlichen und beruflichen Kompetenzen zu erweitern.
- » Für jede(n), die/der die „Seele“ eines Ortes und die Wechselwirkung zwischen Räumen, Orten und Menschen erfassen und klären möchte.
- » Für diejenigen, die in alten Häusern und Gebäuden wohnen oder arbeiten und das Feld ihrer Räumlichkeiten klären möchten, um alte Belastungen loszulassen.
- » Für EnergetikerInnen, KörpertherapeutInnen, Feng-Shui-BeraterInnen, TherapeutInnen und Personen, die in helfenden Berufen tätig sind, um Ihre Praxisräume zu klären und eine kraftvolle, heilende Ausstrahlung zu schaffen.
- » Für Leute, die ihre Widerstände beim Loslassen und Entrümpeln überwinden möchten, um frei im Hier und Jetzt leben zu können.
- » Für jene, die das Heilungspotenzial der mystischen Zeit der Raunächte und der unterschiedlichen Jahreskreisfeste bewusst wahrnehmen und nutzen möchten.
- » Für Neugierige, die sich mit der Kunst des rituellen Räucherns auseinandersetzen und die Wandlungskraft von Räucherpflanzen und Räuchermischungen erfahren möchten.

Kapitel I

Die Grundlagen der Raumenergetik und der Raumklärung

Die Raumenergetik und die Raumklärung sind Bereiche des Feng-Shui, die sich mit der energetischen Reinigung von Wohnorten, Häusern und Grundstücken beschäftigen. **Die Grundannahme dieser Disziplin ist, dass unsere Wohnräume im Laufe der Zeit Spuren jener Ereignisse, die in ihnen stattfinden und stattgefunden haben, in sich speichern.** Es handelt sich sozusagen um ein energetisches „Gedächtnis“ vergangener Ereignisse und emotionaler Geschichten der Menschen, die sich dort aufgehalten haben.

Die Beziehung zwischen Mensch und Ort steht in einer dynamischen Wechselwirkung

Der Wohnraum und die Person, die darin lebt, interagieren ständig miteinander. Zusätzlich tritt auch das Unterbewusste in diesen Prozess mit ein. Zwischen dem Inneren und der Umgebung besteht ein direkter Zusammenhang: Wie es uns innerlich geht, so sieht es oft auch in unseren vier Wänden aus. Beispielsweise beobachten wir, dass wir in „Umbruchphasen“ auch häufig Lust bekommen, unsere Wohnung zu entrümpeln, mit „Altem“ aufzuräumen und unseren Lebensraum neu zu gestalten.

Die Räume, in denen wir leben oder uns aufhalten, tragen in sich die Geschichte, die den Ort geprägt hat. Eine Geschichte, die in der Gegenwart auf die neuen Bewohner entweder unterstützend oder belastend wirken kann. Sie werden bestimmt auch schon wahrgenommen haben, dass Sie sich an gewissen Orten wohler, entspannter und sogar klarer fühlen, wohingegen andere Plätze in Ihnen eine erdrückende Stimmung erzeugen. Eventuell verändert sich die Gefühlslage an diesen Plätzen sogar dermaßen, dass Sie sich vielleicht traurig, aufgewühlt oder lustlos fühlen. So wie Orte uns mit ihrem Gedächtnis beeinflussen können, hinterlassen Menschen ebenso einen „Abdruck ihres Daseins“ an einem Ort.

Diese Tatsache sollte natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben, da auch zahlreiche andere Faktoren das Wohlbefinden eines Menschen an einem Ort beeinflussen, wie etwa Farben, Beleuchtung, Geräuschqualität der Materialien, Anwesenheit von Pflanzen in den Räumen und von Naturorten in der Nähe u.v.m.

Die Rituale der Raumklärung, die Ihnen auf den nächsten Seiten begegnen werden, bestehen aus meditativen Übungen, Visualisierungstechniken und Räucherritualen, die sich das Ziel setzen, das „Gedächtnis eines Wohnortes“ zu klären, um eine wohltuende, angenehme und kraftfördernde Stimmung zu erzeugen.

Mit dem Genius loci (Schutzgeist) eines Ortes in Beziehung treten

In früheren Kulturen waren die Menschen der Überzeugung, dass „Schutzgeister“ die Seele des Ortes darstellten. Auf jeden Fall scheint gewissen Orten, die von einer mystischen Stimmung geprägt sind, etwas Besonderes innezuwohnen.

Schon in der Antike schrieben die Menschen, die in ihrer archaisch-mythischen Welt verwurzelt waren, einem Ort einen Schutzgeist zu. In der römischen Antike zum Beispiel galt der Spruch „nullus locus sine genio“ – es gibt keinen Platz ohne Schutzgeist.

In dieser ursprünglichen Bedeutung könnte man unter dem Begriff „Genius loci“, der heutzutage in der Architektur und Geomantie weit verbreitet ist, die den Geist des Ortes schützende, unsterbliche und ortsbezogene Gottheit verstehen.

Eventuell stellt dieser Begriff, verwurzelt in einer Jahrtausende alten Tradition, für uns heute die mystische und besondere Ausstrahlung eines Ortes dar. In einigen unserer Raumklärungsrituale werden wir durch die Personifizierung des Geistes eines Ortes versuchen, dieses alte Konzept mit unserer Vorstellungskraft bildlich zu erfassen.

Orte erzählen unsere Geschichte

Der amerikanische Soziologe Michael Mayerfeld Bell spricht von einer gewissen „auratischen Qualität“ eines Ortes, einer sozialen Konstruktion bzw. einem Geist, der einen Ort prägt und an diesem Platz präsent ist. Mayerfeld Bell spricht von „ghosts“ – Geistern, die an einem Ort spürbar sind. **Die Geister des Ortes werden in diesem Fall zu sozialen Konstruktionen, die die Identität eines Platzes prägen und für die Menschen, die sich an dem Ort aufhalten und ihn dauerhaft bewohnen, wahrnehmbar sind.**

Es ist in diesem Kontext interessant, diese Sichtweise zu erwähnen, um uns bewusst zu machen, dass jeder Ort in unserer Seele Spuren hinterlässt und uns emotional berührt.

Jeder Ort, Naturort oder ein von Menschenhand gestalteter Platz trägt in sich eine unsichtbare, nicht immer leicht wahrnehmbare

Identität, die uns berührt und die wir durch unsere Wahrnehmungsfilter und unsere Sensibilität für die Resonanz des Ortes aufnehmen. Für Mayerfeld Bell sind die Geister des Ortes eine Form von sozialen Zuschreibungen, die noch an einem Ort präsent sind und die Person, die sich dort gegenwärtig aufhält, beeinflussen. Um Ihre Sensibilität für die energetische Qualität eines Ortes zu schulen, finden Sie auf den folgenden Seiten einige wirksame Übungen.

Schulung der Wahrnehmung für Wohnräume

Die Übungen dieses Abschnittes unterstützen Sie dabei, Ihre Wahrnehmung für die Qualität von Wohnräumen, Häusern und Grundstücken zu schärfen. **Führen Sie diese Übungen an unterschiedlichen Orten regelmäßig durch, bis Sie das Gefühl haben, dass Sie eine Sensibilität für diese Art der Wahrnehmung entwickelt haben.** Außerdem erfahren Sie hier mehr über die Werkzeuge der Raumklärungspraxis, wie das rituelle Räuchern.

Übung: Das Schwingungsfeld eines Ortes/Raumes spüren

Ziel

Diese Übung unterstützt Sie dabei, Ihre Wahrnehmung für die Ausstrahlung eines Raumes, einer Wohnung, eines Hauses oder eines Grundstückes zu schulen.

Dauer

25 Minuten

Vorbereitung

Wenn Sie Ihrer persönlichen Wahrnehmung wenig Vertrauen schenken, sollten Sie damit beginnen, sie durch das Spüren eines Raumes zu trainieren. Vermeiden Sie es, gleich beim ersten Mal eine gesamte Wohnung wahrnehmen zu wollen. Beginnen Sie mit kleinen Schritten.

Das Schwingungsfeld eines Ortes ist von der Ausstrahlung jedes einzelnen Raumes geprägt. So unterscheidet sich etwa die Ausstrahlung eines Schlafzimmers von der eines Wohnzimmers.

Um eine optimale Atmosphäre für diese Einfühlungsübung zu erzeugen, lüften Sie zuvor kurz den Raum und stellen Sie einen Stuhl in die

Mitte des Zimmers, auf den Sie sich setzen können. Oder lassen Sie sich im Schneidersitz auf dem Boden nieder – zu diesem Zweck können Sie auch ein Meditationskissen verwenden.

Ausführung

Setzen Sie sich in die Mitte des Raumes, spüren Sie bewusst Ihren Körper, in dem Sie Ihre Hände übereinander unterhalb des Nabels auflegen. Atmen Sie gleichmäßig und langsam ein und aus und beobachten Sie während des Atmens, wie Ihre Schultern immer entspannter und gelassener werden. Achten Sie darauf, dass der Druck auf Ihren Schultern immer mehr nachlässt. Wenn Sie sich entspannt fühlen, dann verharren Sie in dieser Position mit geschlossenen Augen und konzentrieren sich auf den Bereich in der Mitte Ihrer Brust. Fühlen Sie, wie dieser Bereich immer wärmer wird. Stellen Sie sich vor, wie eine pulsierende Sonne in der Mitte Ihrer Brust erstrahlt. Fühlen Sie diese Kraft in Ihrer Mitte und entspannen Sie sich vollkommen. Stellen Sie sich vor, wie sich diese Sonne aus der Mitte Ihrer Brust immer weiter ausdehnt.

Aus dieser Sonne bildet sich eine Lichthülle, die Sie umgibt. Nehmen Sie wahr, wie wohl Sie sich in diesem lichtvollen Raum fühlen. Wenn Sie dieses Bild entspannt vor Ihrem geistigen Auge halten können, dann fokussieren Sie sich auf Ihre Absicht, innerlich frei zu werden, um das Schwingungsfeld des Raumes erfassen zu können.

Daraufhin stellen Sie sich vor, wie sich Ihre Lichthülle entspannt und gelassen ausdehnt, sodass dieser Schutzraum rund um Sie so groß wird wie jener Raum, in dem Sie sich gerade befinden. Während Sie sich vorstellen, wie die Lichthülle sich ausbreitet, fokussieren Sie sich auf die Frage, welche Gefühle und Stimmungen zu diesem Raum gehören. **Treten Sie in „Beziehung“ mit diesem Ort und beobachten Sie bei diesem Teil der Visualisierungsübung genau Ihren Gefühlszustand und wie er sich verändert. Achten Sie auf Ihre Gedanken und körperlichen Reaktionen.** Nehmen Sie nun Ihre Eindrücke urteilsfrei an.

Abschluss

Visualisieren Sie, wie die Lichthülle sich zurückzieht und rund um Sie eine Art Schutzschild bildet. Atmen Sie tief und nehmen Sie bewusst Ihren Atemrhythmus wahr. Dann öffnen Sie langsam die Augen. Beobachten Sie, ob der Ort jetzt anders auf Sie wirkt.

Sie werden feststellen, wie Sie von Mal zu Mal immer klarer und sicherer bei der Einschätzung des Schwingungsfeldes eines Ortes/Raumes werden. So werden Sie das Schwingungsfeld eines Ortes intuitiv einschätzen können und fühlen, welches Ritual der Platz/Ort benötigt, um dort eine positive Wohlfühl-Atmosphäre zu schaffen. Führen Sie eine Art Tagebuch über die Durchführung dieser Übung.

Übung: Schulung der Wahrnehmung für die eigenen Wohnräume

Ziel

Ziel dieser Übung ist es, das Einfühlungsvermögen für den eigenen Wohnraum mittels eines Lichtsymbols zu trainieren.

Dauer

ca. 15 Minuten

Vorbereitung

Setzen Sie sich entspannt hin und spüren Sie sich. Legen Sie Ihre Hände unter den Nabel und fühlen Sie die Wärme Ihrer Hände. Spüren Sie, wie diese Wärme ein angenehmes Gefühl in Ihrem Körper entstehen lässt. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie entspannt und gelassen sind, öffnen Sie die Augen. Dann stellen Sie vorsichtig eine brennende Kerze vor sich hin, sodass Sie die Flamme auf Augenhöhe haben. Beginnen Sie, entspannt zu atmen, und fokussieren Sie sich auf die Flamme. Versuchen Sie, ihr Licht zu verinnerlichen, und spüren Sie, wie auch in der Mitte Ihres Körpers ein angenehmes Licht er-

Weiterführende Literatur

Hier finden Sie einige interessante Bücher, die mir als Quelle der Inspiration für meine kreative Arbeit gedient haben und sich gut zur Vertiefung der im Buch eingeführten Themen eignen.

- » **Bader, Marlies (2008):** Räuchern mit heimischen Kräutern: Anwendung, Wirkung und Rituale im Jahreskreis. 1. Aufl. München: Goldmann Verlag
- » **Caprioglio, Donatella (2015):** Nel cuore delle case. 1 Aufl. Vicenza: Edizioni Punto d'Incontro
- » **Gibran, Kahlil (2011):** Der Prophet. 10. Aufl., München: dtv Verlag.
- » **Kam Chuen Lam (1998):** Pratique personnalisée du Feng Shui. 1. Aufl., Paris: Guy Trédaniel Éditeur.
- » **Kinston, Karin (2003):** Heilige Orte erschaffen mit Feng Shui: Ein Anleitungsbuch. 10. Aufl., München: Lotos Verlag.
- » **Griebet-Schröder, Vera; Muri, Franziska (2012):** Vom Zauber der Raunächte. 1. Aufl. München: Irisiana Verlag
- » **Larese Lucia (2015):** Spaceclearing tra le stanze della nostra vita: ordine in casa, spazio nel cuore. 1 Aufl. Rom: Edizioni Mediterranee
- » **Olivier, Marc (1972):** Psychanalyse de la maison. 1 Aufl. Paris: Édition de Seuil.

- » **Rueland, Jeanne (2010):** Das Geheimnis der Raunächte. 4. Aufl. Darmstadt: Schirner Verlag.
- » **Too, Lilian (1998):** Guida illustrata al Feng Shui. 1. Aufl., Milano: Technique Nuove Edizioni.
- » **Wong, Eva (1999):** Libro completo de Feng Shui. 3. Aufl., Madrid: Gaia Ediciones.

Nützliche Links über die Kunst des Räucherns:

- » www.satureja.de
- » www.jahreskreis.at

Über die Autorin

Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Dr. Ernestina Sabrina Mazza wurde 1976 in Italien geboren. Bereits in ihrer frühen Kindheit kam sie mit den Themen der Spiritualität und der Selbstfindung in Berührung und zeichnete sich schon in sehr jungen Jahren durch eine ausgeprägte mediale Fähigkeit und eine tiefe Empathie aus. Dadurch war es ihr möglich, die Empfindungen der Menschen in ihrem Umfeld wahrzunehmen sowie deren Gefühlswelt und die Grundstruktur ihrer Persönlichkeit intuitiv zu erfassen.

Im Alter von sieben Jahren begann sie, sich mit dem Bereich der fernöstlichen Körper- und Geistesdisziplinen zu befassen. Seit November 1983 kam es zu einer intensiven Auseinandersetzung mit der Theorie und Praxis asiatischer Körperarbeit sowie einiger Kampfkünste und ihren Stilrichtungen, darunter Seitai, Shotokan-Karate, Kung-Fu, Tai-Chi und Aikido.

Auf diese Weise beschäftigt sie sich intensiv mit asiatischer Philosophie im Allgemeinen und dem Taoismus im Speziellen, weshalb sie in ihrer Arbeit gegenwärtig Elemente der fernöstlichen und taoistischen Tradition mit energetischen, therapeutischen und wissenschaftlichen Ansätzen, die aus der westlichen Kultur stammen, verbindet.

Fernöstliche Kampfkunst, Meditationslehre und Philosophie

Dr. Ernestina S. Mazza beschäftigt sich bereits seit ihrem siebenten Lebensjahr intensiv mit diesen Themenbereichen. Sie ist in den asiatischen Kampfkünsten und -stilen Shotokan-Karate, Kung-Fu und Tai-Chi sehr bewandert und hat sich im Zuge dessen gründlich mit fernöstlicher Philosophie auseinandergesetzt. In Padua studierte sie chinesische Philosophie und Buddhismus bei Prof. Giorgio Pasqualotto und erweiterte ihre langjährige theoretische Auseinandersetzung mit diesen Wissensinhalten sowie der indischen und ethnischen Philosophie durch mehrere Aufenthalte in Indien. Überdies widmete sie sich im Rahmen ihres sprachwissenschaftlichen Studiums zwei Jahre lang dem Studium des Sanskrit.

Tanz und Körperarbeit

Schon im Alter von drei Jahren erhielt Dr. Ernestina S. Mazza Ballettunterricht und setzte sich in den Folgejahren auch mit Jazz Dance, Salsa, Merengue sowie intuitivem, rituellem und meditativem Tanz und der Ausbildung zum Shiatsu-Practitioner auseinander. Durch diese vielfältige Vorbildung konnte sie eine eigene Methode entwickeln, die auf intuitivem Tanz basiert – **Intuitive Dance** nach Dr. Mazza ®. Der Körper ist ihrer Überzeugung nach der Ort des seelischen Geschehens.

Durch intuitives und meditatives Tanzen gelingt es, sowohl eine Harmonie zwischen Körper und Geist zu schaffen als auch die persönliche Authentizität zur Entfaltung zu bringen. Sie begann, aufgrund ihrer Auseinandersetzung mit asiatischer Kampfkunst und fernöstlicher Philosophie sich im Alter von vierzehn Jahren auch mit der Lehre des Yoga zu beschäftigen. Im Laufe der Zeit war es ihr durch die Verbindung unterschiedlicher Formen der Therapie und des Tanzes sowie intensiver Körperarbeit (wie Shiatsu) möglich, eine wirksame und wertvolle Methode zu entwickeln, die es erlaubt, die somatische Intelligenz des Körpers intuitiv anzuregen. Dies geschieht, indem mit-

tels ethnischer Musik eine befreiende und entspannende Wirkung auf das triadische System Seele, Körper und Geist ausgeübt wird. Durch mehrere Aufenthalte in Indien vertiefte Dr. Mazza ihre Praxis im Bereich des Yoga, weshalb sich in der Behandlungsmethode **Intuitive Dance** nach Dr. Mazza® auch Grundlagen aus dem Bhakti finden lassen. Ebenso hielt sie auch über mehrere Jahre hinweg eine Vielzahl an Kursen für Erwachsene, Kinder und ältere Mitmenschen ab, die sich mit der Yoga-Lehre, Tanz und Kampfkunst befassten.

Pädagogische Tätigkeiten

Trainerin, Lehrerin und Erzieherin

1997 begann Dr. Ernestina S. Mazza, nach ihrer abgeschlossenen pädagogischen Ausbildung an der Lehrerbildungsanstalt in Padua, als Erzieherin und Lehrerin in pädagogischen Einrichtungen in Padua zu arbeiten. Im Rahmen eines Fremdsprachenprojektes unterrichtete sie sieben Jahre lang an Hauptschulen in Deutschfeistritz in Graz-Umgebung.

Sie war von 2001 bis 2007 auch als Fremdsprachentrainerin bei der Urania in Graz tätig. Die intensive Auseinandersetzung mit Kindern und deren Bedürfnissen gaben ihr, sowohl in Bezug auf die Entwicklung ihres Erziehungstrainings als auch hinsichtlich der energetischen Arbeit mit Kindern und Eltern, wichtige Impulse. Dr. Mazza hat effiziente Behandlungsabläufe und Intuitionstrainings erarbeitet, mit deren Hilfe Kinder in ihrer persönlichen Entwicklung gefördert werden können. Es ist ihr auch stets ein großes Anliegen, dass den Eltern die richtigen Werkzeuge für die aktive und empathische Beschäftigung mit ihren Kindern mitgegeben werden können, damit in weiterer Folge ein eigenständiges Agieren möglich ist. Daher werden den Eltern Grundlagen der Körperarbeit, des Intuitionstrainings und weiterer Techniken vermittelt, damit es zu einer produktiven Arbeit mit den eigenen Kindern sowie einem positiven Zugang zu diesen kommen kann.

Journalistin und Buchautorin

Dr. Ernestina S. Mazza zeigte bereits sehr früh ein ausgeprägtes Talent für das kreative Schreiben und die romanische Philologie. Sie setzte sich bereits in sehr jungen Jahren mit der Sprache und der ihr innewohnenden therapeutischen und kreativen Dimension auseinander. Ihre Karriere als Publizistin nahm im Alter von neunzehn Jahren ihren Anfang. Seit dieser Zeit verfasst sie regelmäßig Artikel für verschiedene Zeitschriften und Online-Magazine, die sich sowohl mit kulturellen Themen beschäftigen als auch in den Bereich der Alternativmedizin, Gesundheit und Spiritualität einzuordnen sind. Ihre intensive Auseinandersetzung mit Sprachen und ihre Wissbegierde sowie eine ausgeprägte Kommunikationsfähigkeit bewogen sie dazu, sich für ein Studium der Literatur und Sprachwissenschaft zu entscheiden. Durch dieses große Interesse verfügt sie nun über eine Vielfalt an Sprachkenntnissen: Neben Italienisch als Muttersprache gehören Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Altgriechisch und Latein zu ihrem Kommunikationsrepertoire. Weiters ist sie in Portugiesisch und Sanskrit bewandert. Die Leidenschaft für die Sprache an sich führte in weiterer Folge dazu, dass sich ihr Interessengebiet um die Beschäftigung mit der Philosophie, der Mythologie, der Archetypenlehre und der kulturellen Anthropologie erweiterte.

Seit ihrem neunzehnten Lebensjahr liegt hinsichtlich ihrer Wissenssuche ein Schwerpunkt auf dem Bereich der Archetypenlehre, wobei sie in ihrer Arbeit stark von Carl Gustav Jung und James Hillman beeinflusst worden ist. In der Mythologie ließ sie sich durch Joseph Campbell inspirieren und hinsichtlich der Auseinandersetzung mit der Sprache der Symbole sowie den unterschiedlichen sprachlichen Traditionen kommt den Schriften C. G. Jungs, René Guénons und Marcel Granets eine gewichtige Rolle zu.

Diese Aspekte vertiefte sie später durch das Studium der Psychologie in Padua und Graz und durch das Interesse für unterschiedliche psychotherapeutische Ansätze.

Dr. Ernestina S. Mazza ist seit mehreren Jahren selbständig tätig und leitet derzeit die **akademie bios®**, deren Hauptsitz in Graz ist. Sie ist weiters Gründerin und Mitinhaberin des **akademie bios® verlags**, der von ihrem Mann Mag. (FH) Clemens Mazza geleitet wird und in dem die beiden ihre Bücher und Meditations-CDs gemeinsam verlegen. Durch ihre fortwährende Auseinandersetzung mit spirituellen Grundlagen seit ihrer Kindheit konnte sie damit ein Forschungs-, Ausbildungs- und Beratungsinstitut etablieren, in dem sie mit ihren einzigartigen und größtenteils selbstentwickelten Methoden arbeitet, die das Beste aus der fernöstlichen Philosophie, des Intuitionstrainings, der Psychologie, insbesondere der archetypischen Psychologie, der taoistischen Körperarbeit und der asiatischen Kampfkunst in sich vereinen.

Aktuell betätigt sich Frau Dr. Mazza als Buchautorin, Ausbilderin und Journalistin, wobei sie die an der **akademie bios®** angebotenen Methoden stets weiter ausarbeitet. Die auf den folgenden Seiten vorgestellten Methoden sind eine Synthese ihrer Lebenserfahrung und ihres facettenreichen Lebens als Journalistin, Buchautorin, Sprachwissenschaftlerin, Lehrerin, Tänzerin, Energetikerin, Shiatsu-Praktikerin, Pädagogin und Erwachsenenbildnerin.

Ausbildungen

Hochschulen

- 1995-1997: Ausbildung als Erzieherin und Volksschullehrerin an der Lehrerbildungsanstalt D'uca D'Aosta Padova
Bakkalaureatsstudium Handelswissenschaften, Recht und Marketing an der Universität **Ca'Foscari** in Venedig
- 1998-2002: Diplomstudium der Literatur- und Sprachwissenschaft an der **Università degli Studi di Padova** und an der **Karl-Franzens-Universität Graz**
Lehramtstudium für Italienisch, Latein und Geschichte an der **Università degli Studi di Padova**
- 1998-2000: Diplomstudium Italienisch als Fremdsprache an der **Università degli Studi di Siena**
- 2001-2004: Studium der Pädagogik und Translationswissenschaft (Französisch, Deutsch) an der **Karl-Franzens-Uni Graz**
- 2002-2004: Aufbaustudium Lehramt für Deutsch an der **Pädagogischen Akademie** in Graz
- Ab 2007: Studium der Psychologie an der **Karl-Franzens-Universität Graz** und davor an der **Università degli Studi di Padova** (2002-2005)

Zusatzausbildungen

- 1996-1998: Verschiedene Seminare über holistische Therapieformen am **Istituto RIZA** in Padua
- 2001: Weiterbildung auf dem Gebiet der asiatischen Körperarbeitsform Seitai und der Kampftechnik Aikido sowie der Kunstform des No-Theaters an der **Atemschule** in Mailand (Scuola della Respirazione)
- 2002: Ausbildung zur Übungsleiterin an der **VHS Stmk**
- 2004-2007: Ausbildung zur Dipl. Shiatsu-Praktikerin an der **Internationalen Shiatsu Schule Österreich (ISSÖ)** in Graz
- Seit Herbst 2011: Psychotherapeutisches Propädeutikum

Behandlungsmethoden – entwickelt von Dr. Ernestina S. Mazza

Energetic Tao Healing nach Dr. Mazza ©

Diese Methode verfolgt das Ziel, eine Brücke zu bauen zwischen den neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen im Bereich der Energetik und den jahrtausendelangen Erfahrungen energetischer Traditionen und Weisheitslehren aus dem asiatischen Raum.

archetypical journey®

Diese Behandlungsmethode zeigt eine archetypische Grundstruktur, ein initiatorisches Training, das das Leben in seinen wesentlichen Etappen beschreibt und die wichtigsten Rollen, die jeder Mensch im Leben annimmt, schildert.

Dea Nova®

Diese Methode hilft Frauen, sich in dieser gemeinsamen Entdeckungsreise von alten Verletzungen und vorgegebenen Stereotypen zu befreien und sich im jeweiligen weiblichen Aspekt beheimatet zu fühlen. Durch die Ausbildung **Dea Nova**® lernen die TeilnehmerInnen eine ganzheitliche Methode, die ihnen erlaubt, Einzelsitzungen zu begleiten und einen Frauenkreis zu leiten.

Tao Healing Mind nach Dr. Mazza © bzw. auch **Intuitionstrainer**®

Hierbei handelt es sich um eine Methode, um die eigene Intuition zu entwickeln und mit dem eigenen Fluss des Lebens verbunden sein zu dürfen.

Tao Healing Heart nach Dr. Mazza ©

Dies ist eine Beratungs- und Coachingmethode, die die Heilung der emotionalen Verletzungen und die Integration der eigenen Schattenseiten ermöglicht. Das Hauptziel dieses Weges ist, mit offenem Herzen zwischenmenschliche Beziehungen mit einer liebevollen und begeisterten Haltung in jedem Bereich des Lebens zu gestalten.

Rituelle Prozessarbeit nach Dr. Mazza ©

Im Rahmen dieser Methode gehen wir den Weg einer Innenschau, die zu Klarheit über die tiefen Wurzeln seelischer und körperlicher Blockaden führt.

Matrix and Cellular Tao Healing nach Dr. Mazza ©

Bei dieser Methode wird mit bestimmten Mudras, sanfter Berührung und fokussierten Impulsen der mentalen Kraft am Gedächtnis der Körperzellen und an der Matrixstruktur im Energiefeld gearbeitet. Diese Methode versetzt in einen Zustand, in dem tiefe Regenerationsprozesse stattfinden können.

Tao Healing Bodywork nach Dr. Mazza ©

Diese sanfte, energetische Körperarbeit findet ihren Ursprung in der jahrtausendealten taoistischen Tradition der Meridianlehre und in der bewussten Anwendung der mentalen Kraft, um Regenerationsprozesse im Körper zu aktivieren.

Tao Breath Flow nach Dr. Mazza ©

Diese Methode ist verwurzelt in der traditionsreichen, taoistischen Disziplin und in den ursprünglichen Formen der Kampfkunst, die versuchten, in sich die Kraft der Naturelemente aufzunehmen und für die Menschen durch die Ausübung der Bewegungsformen zugänglich zu machen.

Intuitive Dance nach Dr. Mazza ©

Die grundlegenden Elemente dieser Methode sind ethnische Musik aus verschiedensten Kulturen der Erde, intuitive, befreiende und spontane Bewegungen und darauffolgende geführte Übungen und Meditationen, die ein tieferes Körperbewusstsein anregen.

Psychologische Numerologie nach Dr. Mazza ®

Aus der Verbindung der klassischen Numerologie mit den Archetypen C. G. Jungs und der archetypischen rituellen Psychologie entsteht ein mächtiges Werkzeug zur Entschlüsselung und Deutung unseres Lebensweges.

Seelenreisen und Rückführungsarbeit nach Dr. Mazza ®

Die Methode ist eine Kombination aus dem Wissen um die Karmalehre, aus Meditationstechniken von **Tao Healing Mind** nach Dr. Mazza ® und assoziativen Fragetechniken, die dem/der SeelenreisenbegleiterIn ermöglichen, die inneren Reisen lösungsorientiert auszurichten.

Bücher aus dem akademie bios® verlag

(eine Marke der akademie bios - Dr. Ernestina Mazza OG)



Im Fluss mit dem Leben sein – Das Tao der Intuition

von Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Auf das Bauchgefühl vertrauen – ja oder nein?

Diese ewige Frage begleitet uns alle im täglichen Leben. Eingebungen und intuitive Gedanken kennt jeder. Oft trauen wir uns jedoch nicht, darauf zu vertrauen. „Im Fluss mit dem Leben sein“ ebnet den Weg zur Intuition. Sie können sich dann auf Ihre innere Stimme verlassen und spüren ohne langes Überlegen, was stimmig ist.

Die vielen Übungen und Reflexionen nehmen die Leserinnen und Leser bei der Hand und lassen sie Vertrauen zu ihrem Bauchgefühl entwickeln. Das einfache und wirksame 21-Tage-Übungsprogramm hilft allen, auch im stressigen Alltag eine mitschwingende Intuition zu entwickeln.

Das Buch ist in vielen Lebenssituationen ein praktischer Ratgeber und ermöglicht, eigenständig neue Strategien für eine bewusste und intuitive Lebensführung zu entdecken.

ISBN 978-3-9502733-2-8 EUR 25,-



Psychologische Numerologie nach Dr. Mazza®

Zahlen als Spiegel der Persönlichkeit und Lebensaufgabe

Band 1: Grundlagen der Persönlichkeit

von Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Sie wollten schon immer wissen, welche Ihre verborgenen Talente sind, wohin Ihr Leben führt, wie Ihre Persönlichkeit und Ihr Unbewusstes funktionieren? Und schon immer hatten Sie den Wunsch in sich, andere Menschen zu erfassen? Alle diese Fragen können Sie durch dieses Nachschlagewerk beantworten. Dieses Buch kann zu einem treuen Begleiter werden. Die vielen Anregungen der psychologischen Numerologie bieten eine optimale Orientierungshilfe in der komplexen Welt der zwischenmenschlichen Beziehungen. Lebenszahlen, Schicksalszahlen und die weiteren Werkzeuge der psychologischen Numerologie lassen Sie Ihre Menschenkenntnis entfalten.

ISBN 978-3-9502733-4-2 EUR 25,-



Psychologische Numerologie nach Dr. Mazza ®

Zahlen als Spiegel der Persönlichkeit und Lebensaufgabe

Band 2: Lebensphasen und ihr Schwingung

von Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Das Buch ist ein breitgefächertes Nachschlagewerk für Numerologiebegeisterte. Es bietet eine erweiterte Perspektive und eine detaillierte Interpretation unserer persönlichen Lebensabschnitte, der persönlichen Jahre und Monate und unserer verborgenen Entwicklungspotenziale. Das Leben hat immer Überraschungen für uns auf Lager. Wenn Sie im Leben eine Hilfestellung suchen und erkennen möchten, was Ihr Lebenspfad für Sie an Herausforderungen bereithält, sollten Sie sich dieses Buch zulegen. Auf eindringliche Art und Weise beschreibt dieses Buch die Herausforderungen unseres Lebensweges und bietet dazu eine wesentliche Hilfestellung, um sie erfolgreich zu bewältigen.

ISBN 978-3-9502733-3-5 EUR 19,-



Das Handbuch der Partnerschaftsnumerologie

Erkenntnisse und Rituale für eine harmonische Partnerschaft

von Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Welche Gemeinsamkeiten haben Sie mit Ihrem Partner?

Wie können Sie frischen Wind in Ihre Partnerschaft bringen?

Dieses Buch begleitet Sie bei der Beantwortung dieser Fragen und bietet Ihnen gleichzeitig wertvolle Übungen, Hinweise und praktische Empfehlungen, um ihre Beziehungsfähigkeit zu entfalten und eine erfüllende, sinnliche und innige Partnerschaft zu leben.

Das Buch der **Psychologischen Numerologie** nach Dr. Mazza® nutzt die Weisheit der Zahlenlehre in Verbindung mit fundiertem psychologischem Wissen und stellt Ihnen zusätzlich eine Selbstcoaching-Anleitung bereit. Wenn Sie auf der Suche nach einem Partner sind, hilft Ihnen das Buch dabei herauszufinden, worauf Sie achten sollten, um eine erfüllende Beziehung anziehen zu können.

Lassen Sie sich von der Vielfalt dieses Buches überraschen. Vor allem die umfassenden Beschreibungen und die vielen Übungen werden Ihnen in Krisenzeiten in Ihrer Beziehung zur Seite stehen und Ihnen in jedem Augenblick des gemeinsamen Lebens mit Ihrem Partner zu Harmonie verhelfen.

ISBN 978-3-902907-07-3 EUR 19,-



Energetic Tao Healing nach Dr. Mazza ®

Neue Wege der Energiearbeit

Die körperlichen und geistigen Wirkungen von Energiearbeit und spirituellen Techniken – von Dr. Ernestina Mazza und Christoph Pesendorfer

Viele interessieren sich für Energetik, wenige können diesen Bereich wirklich erfassen. Die Ansätze dieses Buches finden ihre Wurzeln in der fernöstlichen Tradition und ermöglichen einen bodenständigen, konkreten Zugang zu der Materie. Als Energetik wird hier die Fähigkeit jedes Menschen bezeichnet, bewusst mit der eigenen Lebenskraft, Qi oder Chi in der asiatischen Sichtweise, umzugehen. Energetiker und Energetikerinnen unterstützen durch die Anwendung bewusster Übungen oder Behandlungsabläufe den Fluss des Qi, der Lebenskraft. Dieses Buch spricht nicht nur über Energetik, sondern lässt durch die 111 klaren und leicht durchführbaren Übungen Energetik lebendig werden. Fernöstliche Weisheit und westlicher, praktischer Sinn treffen sich in diesem Buch in theoretischen Ansätzen und im praktischen Teil. So kann die Neugierde auf die Energetik zur alltäglichen Praxis werden. Das Buch ist ein Nachschlagewerk für professionelle Energetiker, die ihre professionelle Kompetenz erweitern möchten, und ein unverzichtbarer Begleiter für diejenigen, die die ersten Schritte auf dem Weg in die Energiearbeit wagen.

ISBN 978-3-9502733-0-4 EUR 19,-



Der Weg zur emotionalen Selbständigkeit

Emotionale Verletzungen heilen und erfüllende Beziehungen leben

Je mehr wir uns der Liebe hingeben, desto verletzlicher sind wir. Mit Klarheit erklärt dieses Buch, wie unverarbeitete Kindheitsverletzungen hingebungsvolle, erwachsene Beziehungen hindern. Das Herz ist die Quelle innerster Kraft, Lebensfreude und Vitalität. Wir dürfen niemals vergessen, dass all Erfahrungen notwendig sind und einen Sinn besitzen, denn die von uns sehr oft als negativ empfundenen Gefühle beinhalten in Wahrheit heilende Wirkung. Wir können aber der Spirale der verletzten Liebe ein Ende bereiten. Die vielen Lebensgeschichten und Anregungen dieses Buches lassen die eigenen Verletzungen und die daraus resultierenden Glaubens- und Verhaltensmuster erkennen und nachhaltig auflösen. Wir sind dann wirklich frei, wenn wir den Mut dazu aufbringen, auf das zu achten, wonach sich unsere Seele sehnt. Der breitgefächerte Praxisteil lässt uns konkrete Schritte zur Liebesfähigkeit gehen und die gewonnenen Erkenntnisse unmittelbar umsetzen. Dieses Buch ist eine Einladung, mutig zu entscheiden, einfach im Hier und Jetzt die Liebe mit offenem Herzen zu leben. Wir sind Schöpfer unseres Beziehungsglücks! Wie wir dies erkennen und umsetzen, verrät uns dieses Buch.

ISBN 978-3-9502733-5-9 EUR 19,-



Glückliche Kinder, gelassene Erwachsene

Selbstwahrnehmung und emotionale Intelligenz bei Kindern und Jugendlichen fördern

von Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Eltern, TherapeutInnen, PädagogInnen, pädagogische Fachkräfte, KörpertherapeutInnen und alle, die mit Kindern zu tun haben, finden in diesem Buch eine vielfältige Quelle der Inspiration. Sie finden in diesem Buch auch Gelassenheitsübungen, die Ihnen einen entspannten Umgang mit den jungen Menschen, ermöglicht.

Das ganzheitliche, strukturierte Trainingskonzept dieses Buches gliedert sich in fünf Bereiche: Atem- und Entspannungstraining, Selbstwahrnehmungstraining, Emotionales Selbstmanagement, Kreativitätstraining und Empathie- und Kommunikationstraining.

Die liebevolle und fröhliche Gestaltung der 42 leicht durchführbaren Übungen lässt Erwachsene und Kinder in einer spielerischen und vertrauensvollen Stimmung zueinander finden. Atemübungen, Entspannungsgeschichten, Selbstwahrnehmungsübungen, Fantasiereisen, Empathie- und Kommunikationsübungen, Kreativitätsübungen und Rituale bieten eine einzigartige Vielfalt an Möglichkeiten für die Arbeit und kreative Zeitgestaltung mit jungen Menschen.

ISBN 978-3-902907-03-5 EUR 19,-

Alle Bücher des **akademie bios® verlags**
sind in jeder Buchhandlung im deutschsprachigen Raum
erhältlich. Sie können diese auch
portofrei (in Deutschland und Österreich)
direkt bestellen unter:
www.akademiebios-verlag.at

Das Handbuch der Raumenergetik und der Raumklärung

von Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Ein harmonisches Zuhause stärkt unsere Gesundheit, unsere Beziehungen und unsere persönliche Entfaltung. Die energetische „Geschichte“ und die Störfelder eines Ortes dagegen beeinflussen unser körperliches und seelisches Wohlbefinden auf unangenehme Art und Weise. Dieses Buch begleitet Sie Schritt für Schritt in die Welt der Raumklärung und der Raumenergetik. Sie werden Ihre Wahrnehmung durch spezielle Übungen schulen und erkennen können, welche Belastungen an einem Platz vorhanden sind.

Durch die zahlreichen Raumklärungsrituale erwerben Sie die Grundlagen dieser Kunst für die unterschiedlichsten Anlässe, wie die Ausräucherung und Klärung eines belasteten Platzes, Raumklärungs-Rituale für jeden Bereich eines Hauses und für Geschäfte. Außerdem begleitet Sie dieses Buch mit besonderen Ritualen durch die Zeit der Raunächte und der Jahreskreisfeste. Der mystische, meditative Zugang zu diesen Tagen des Jahres öffnet Ihnen den Zugang zu innerer Weisheit und macht Sie wieder mit den natürlichen Rhythmen des Jahreszyklus vertraut.

Lassen Sie sich von der vielfältigen Anwendung der Raumenergetik verführen. Verwandeln Sie durch die Empfehlungen, Rituale und Übungen dieses Buches Ihre Wohnräume in eine Kraftquelle.



www.akademiebios-verlag.at

akademie bios® verlag

EUR 16,-
ISBN 978-3-902907-11-0



9 783902 907110