

younity



# DIE WEISHEIT DEINES KÖRPERS

seine Zeichen verstehen lernen

SABRINA FOX

ÜBER

# Sabrina Fox

Seit mehr als 30 Jahren erforscht die Bestseller-Autorin, spirituelle Beraterin und Speakerin Sabrina Fox spirituelles und persönliches Wachstum. Nach einem Start in einem engen und starren Lebensumfeld ist in ihr der Wunsch nach Freiheit und Weite groß, als Sabrina in ihr erwachsenes Leben startet. Die Arbeit als Kreative bringt sie von der Zeitung schließlich als Fernsehmoderatorin ins deutsche Fernsehen. Für die Liebe zieht es sie nach Los Angeles und 2005 kehrt sie zurück nach Deutschland.



Während ihrer Zeit in Los Angeles wurde ihr klar, dass sie zwar nach außen hin erfolgreich war, aber innen immer leerer wurde. Sie begann ihr spirituelles Training und wunderte sich:

Wieso fühle ich mich wie eine Schauspielerin in meinem eigenen Leben?

Wo ist eigentlich meine Intuition?

Warum fühle ich mich von meinem Körper wie abgeschnitten?

Unterschiedlichste Ausbildungen wie beispielsweise als staatlich anerkannte klinische Hypnotherapeutin, Mediatorin, Konflikt-Coach, Rhythustrainerin und Bildhauerin begannen mehr Klarheit, Leichtigkeit und auch mehr Freunde in ihr Leben zu bringen.



In dieser Masterclass lädt sie dich ein,  
dich bewusst mit deinem Körper zu beschäftigen.

Spure deinen Körper in seiner  
Tiefe und Weite und du erkennst:

Er ist die Liebe deines Lebens...



# Willkommen

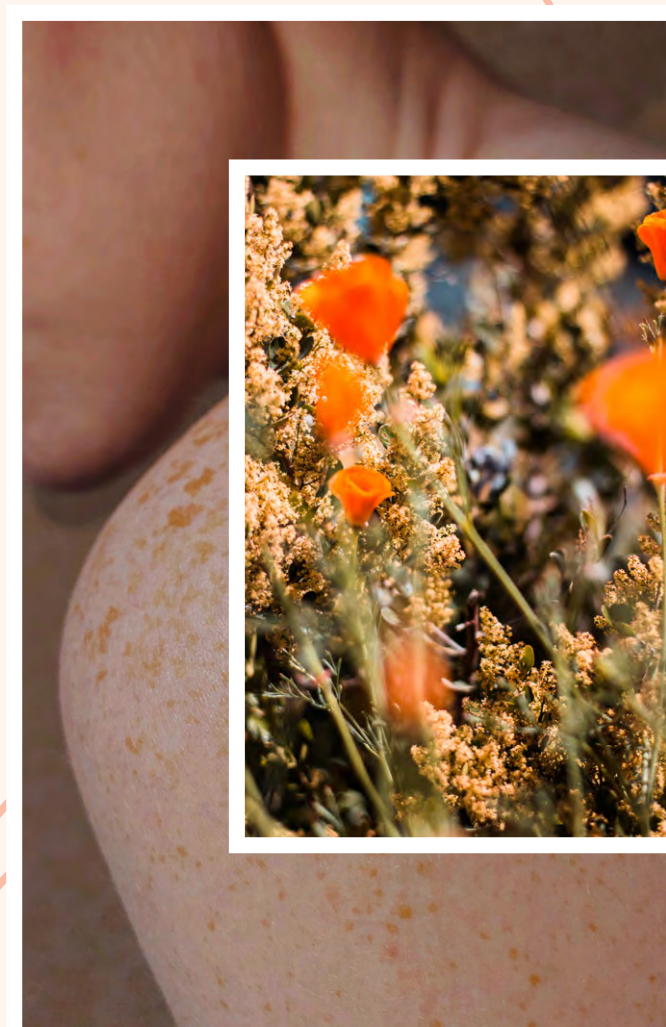
## In dieser besonderen Masterclass mit Sabrina Fox.

Die Liebesgeschichte mit dem eigenen Körper ist für viele Menschen schwierig.

Doch zum Beginn unseres Lebens genießen wir unseren Körper und sind begeistert von ihm und seinen Möglichkeiten. Wir haben uns aufmerksam und liebevoll betrachtet und waren begeistert davon, wie unterschiedlich wir aussehen.

Wir sind eine unendliche Seele, die hier eine menschliche Erfahrung macht. Dafür haben wir uns genau diesen Körper ausgesucht. Er hilft uns dabei unsere Lebensaufgaben zu erkennen und zu meistern.

Unser Körper ist unser Instrument.





# REFLEXION

Wie gehst du mit deinem Körper um?

Achte im Alltag darauf, wie du mit deinem Körper umgehst.

Pflegst du ihn, wie ein teures und wertvolles Instrument?

Ärgerst du dich viel über ihn?

Wie oft am Tag freust du dich über ihn?

Spürst du Dankbarkeit für ihn?



# Es ist eine Entscheidung, wenn du es als Zufall siehst, wie etwas am Körper passiert.

Alles, was in deinem Körper und in deinem Leben passiert, hat etwas mit dir zu tun. Dein Körper ist nicht dein Feind. Er möchte dich dabei unterstützen aufmerksamer und wacher in deinem Leben zu werden – durch ihn.

Unser Umfeld, unsere Eltern bestimmen unser Denken. Was uns vorgelebt wird, machen wir nach. Im Alter von ca. zwei Jahren erkennen wir, dass wir ein eigenständiges Wesen sind. Wir vergleichen uns mit Anderen und erleben uns vielleicht als weniger wert oder als anders. Es legt sich damit eine Art Schleier über unser eigenes einzigartiges Sein, denn wir als Kinder übernehmen die Gewohnheiten, Ängste und Urteile unserer Familie.





# REFLEXION

## Glaubensbekenntnisse in deiner Familie

Denk einmal zurück, wie in deiner Familie über Körper gesprochen wurde. Du kannst hier auch mit deinen Eltern oder Geschwistern sprechen, aber meistens weißt du das selbst noch sehr gut.

Welche Glaubensbekenntnisse gab es da allgemein?  
Wie wurdest du körperlich beurteilt?  
Inwieweit hat dich das geprägt und prägt es dich noch heute?





## Den Körper zu verstehen, bedeutet in erster Linie auch, auf den Körper zu hören.

### Wie meldet sich unser Körper?

---

Wir wissen, was unser Körper braucht. Wenn wir erschöpft sind, braucht er eine Pause. Es hilft dir nicht, wenn du es dir versuchst auszureden. Unser Verstand sagt gerne, ich habe jetzt keine Zeit. Du hast 24 Stunden, die du dir einteilen kannst. Du musst schlafen, hast Verpflichtungen, trotzdem haben wir hoffentlich Freizeit. Wenn du sie nicht hast, sagst du zu oft Ja.

Wenn unser Körper sich meldet, meldet er sich mit einem körperlichen Zeichen. Es kommt darauf an, wie bereit wir sind, auf diese Zeichen zu hören. Wahrscheinlich hast du einen Körperteil, der besonders anfällig ist. Schau mal genauer hin.

# MEDITATION

Du hast einen Körperteil erkannt,  
der sich immer meldet.

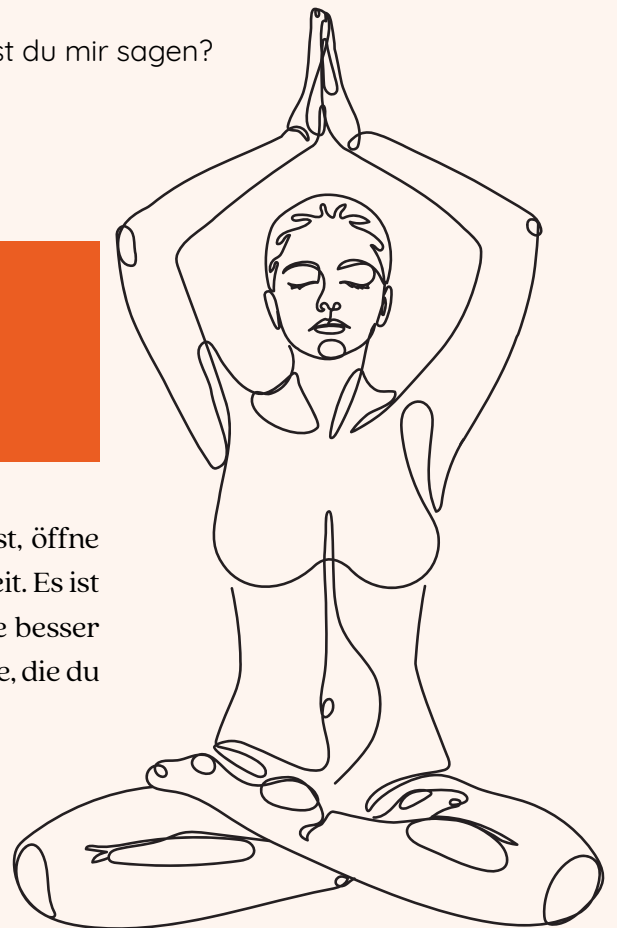
---

Mit dieser Meditation kannst du mit diesem Teil in Kontakt zu kommen. Erlaube dir einen entspannten Atemzug und einen Atemzug, mit dem du loslässt. Folge deinen Atemzügen in deinem entspannten Rhythmus, so wie du das brauchst. Sinke ein in deinen Körper. Sei zuhause in deinem Körper. Wenn du an den Körperteil kommst, fasse bitte den Körperteil an, der dir Warnungen gibt. Lege deine Hand dorthin. Dieser Teil bemüht sich, mit dir Kontakt aufzunehmen. Er ist Teil deiner Seelenaufgabe. Erwarte eine Antwort. Natürlich antwortet dir dein Körper: Er freut sich darauf, mit dir zu sprechen. Manchmal ist es der Verstand, der sich einmischt. Erlaube dir offen zu sein für das, was sich zeigt.

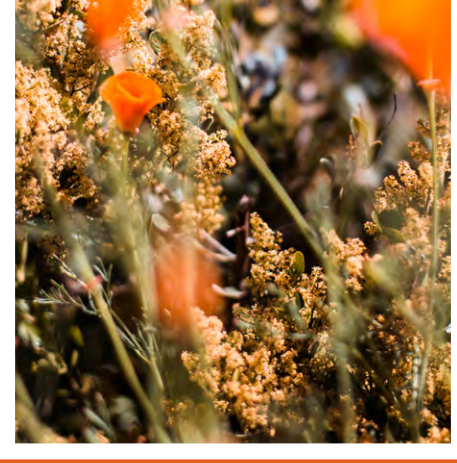
Sei aufnahmebereit,  
was dieser Körperteil dir sagt. • Was möchtest du mir sagen?

Du kannst auch nachfragen, wenn du es nicht verstanden hast.

Bedanke dich bei diesem Körperteil und wenn du so weit bist, öffne wieder die Augen. Der Körper braucht unsere Aufmerksamkeit. Es ist ein gemeinsames Miteinander. Der Körper unterstützt dich. Je besser du deinen Körper spielen kannst, desto schöner sind die Klänge, die du erzeugen kannst.



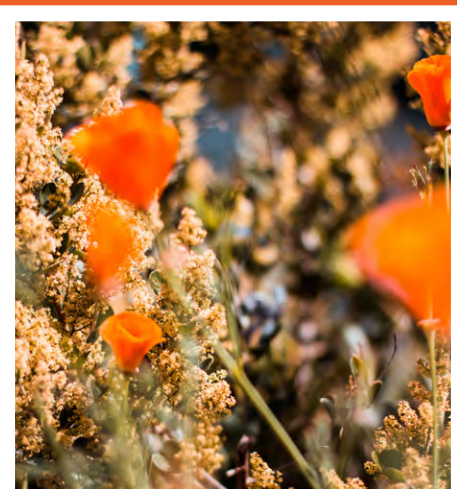




Instandhaltung unseres Körpers bedeutet nicht, dass du erst dann etwas machst, wenn es brennt. Instandhaltung bedeutet, dass du dafür sorgst, dass es nicht brennt.

Viele von uns, ignorieren erste Warnzeichen des Körpers. Der Körper braucht bestimmte Hilfestellungen, die unseren Körper in dem Zustand zu halten, indem er sich wohlfühlt.

Unser Körper ist die Liebe  
unseres Lebens  
— wie gehen wir mit unseren  
Liebsten um?



# ÜBUNG

## Deine Instandhaltung

Schau bitte, wie deine Instandhaltung, deine Fürsorge für deinen Körper funktioniert.

- Verschiebst du es auf später?
- Warum verschiebst du es auf später?
- Wozu verschiebst du es auf später?
- Was bringt dir das?



In einem zweiten Schritt nimmst du dir für die nächsten vier Wochen jeweils eine Sache vor, mit der du deinen Körper pflegst.

- Was tut dir gut?







Wenn du ein Problem frühzeitig  
erkennst, ist es klein  
und du kannst es behandeln.

Erlaube dir dein Leben mit mehr Freude zu füllen. Deine energetische  
Schwingung ist wichtig. Wenn du dich nur mit Mühen und  
Sorgen beschäftigst, sinkt deine Schwingung und wird dichter.  
Deine Schwingung wird nur dann leichter, wenn du  
deinen Blickwinkel änderst und dich dort aufhältst, wo Freude ist.





Pass auf das auf,  
was du denkst,  
und wende dich  
dir liebevoll zu.



younity



# DIE WEISHEIT DEINES KÖRPERS

seine Zeichen verstehen lernen

SABRINA FOX