

# The Mindchanging

## Körper - Wahrnehmungs - Training

*Deine Einladung - für die Verbindung zu deinem Körper*

*Willkommen bei:*



Ich, Manu, verdrehe dir im Mindchanger LAB nicht nur den Kopf - sondern, Sorge dafür, dass du dein Mind changest.

Wir leben in einer Zeit in der wir aus den alten Strukturen und Systemen rausgewachsen sind und weiter rauswachsen werden. Um dich persönlich auf *neue epische Zeiten* vorzubereiten, braucht es Arbeit und Verbindung. Vor allem die Verbindung zu dir und deinem Körper!

***Die inner work ist wichtig - was aber auch wichtig ist und ohne dem geht es nicht, ist dein Körper. Dein Körper entwickelt sich langsamer als dein Geist. Dein Körper ist Materie in 3D, er ist erdgebunden, er kann nicht abheben wie dein Geist.***

🌌 Viele vergessen leider auf ihren Körper, wenn es um *Entwicklung* geht. Wir alle wollen *transformieren* und wachsen, doch unseren Körper müssen wir auch mitnehmen. Denn unser Körper hat ein *Zellgedächtnis*, er weiß Dinge lange bevor du sie weißt und merkt sich Situationen die du vl längst vergessen hast. All das ist *gespeichert* wie auf einer *unsichtbaren Festplatte* - wobei dein Körper nicht ganz so unsichtbar ist was ;)

Diese gespeicherten Informationen lagern sich in deinen *Faszien* ab, in deinen Zellen, in deinen Strukturen, in deinem Körper. Wenn du permanent

angespannt bist, nicht loslassen und entspannen kannst, du ständige Schmerzen hast – ist das ein Anzeichen deines Körpers – dass ihn etwas *gefangen* hält. Aus Schutz, aus Strategie, aus Angst, aus Unsicherheit.

Um diese Verknüpfungen SANFT zu lösen braucht es also viel *Feingefühl* und vor allem, meist eine Kombination mehrerer Tools.

## **Mein persönlicher Berührungspunkt mit der Körperarbeit:**

Ich habe 33 Jahre lang versucht meinem Leben zu entkommen. Seit ich denken kann habe ich Schmerzen in meinem Körper, fühle mich eingesperrt und dachte, mit mehr Bewegung, mehr Kraftübungen, mehr dehnen, mehr Mobility, mehr mehr mehr – kann ich all das lösen.

**FALSCH GEDACHT!** Durch all das – habe ich noch mehr gelitten!

Ich hatte zwar eine gutaussehnde Optik, war stark, kräftig, athletisch, aber immer noch voller Schmerz. Der sich einfach nicht auflösen wollte, egal wieviele Massagen ich gebucht hatte, oder Beweglichkeitsübungen ich gemacht hab.

✨ Bis der Moment kam, an dem ich all das nicht mehr gemacht hab.  
Ich hab verstanden dass es hier nicht drum geht NOCH MEHR zu machen –  
sondern weniger und **anders** zu reagieren.  
Mein Körper war gefangen, in einem Gerüst welches ich selbst gebaut hatte.  
Aus Schutz. ✨

**Heute weiß ich:**  
**Training ist die Verbindung deiner Wahrnehmung zu deinem Körper.**

**Deshalb -> Körper - Wahrnehmungs - Training!**

Ich weiß wie es ist, alles mögliche zu versuchen, immer mehr auszuprobieren, nicht still sitzen zu können, etwas tun zu wollen, sich nicht hingeben zu können...

**Es muss doch eine Lösung für all das geben. Ich muss doch diesen Schmerzen entkommen können, ich kann das so nicht hinnehmen!**

**Du hast RECHT, diese Lösung gibt es.  
Aber sie sieht anders aus als du denkst.**

### **Meine Lösung:**

Ich gebe dir den Raum, den dein Körper braucht. Den Raum den dein Körper braucht um sich sicher zu fühlen, um entspannen zu können, um präsent sein zu können.

- + ich habe immer schon das Feedback bekommen, ich habe so eine ruhige Aura bei der man sich sicher fühlt, geborgen und gesehen.

*Nun die logische Schlussfolgerung daraus, auch dir nun diesen Raum anzubieten.*

### **Mein Raum:**

Ein Raum für deine **Verbindung** mit deinem Körper. Was nimmst du wahr, wenn nichts im Außen passiert?

Was nimmst du in dir wahr, wenn dich nichts davon abhält ruhig zu sein?

Was zeigt dir dein Körper, wo will er gehört werden, wo steckt Energie fest und kommt nicht in Bewegung?

Ich spüre Menschen. Ich spüre sie in ihrer Energie, in ihrem Ausdruck, in ihrer Bewegung, in ihrem Körper. Ich leite nicht nur an bei Bewegungen und

Übungsausführungen, ich sehe körperliche Schwachstellen, Limitierungen und Blockierungen.

Ich habe begonnen mit meinen Händen zu arbeiten. Zuerst im Stillen, in meinem Umfeld, bei mir. Nun ist es Zeit das auszuleben und dir anzubieten.

**Mit meinen Händen. Mit meiner Energie. Schaffe ich die Verbindung deines Körpers, energetisch und physisch fühlbar für dich.**

**Was mit einer warmen – kribbelnden – goldenen Energie begann, führte zu Erleichterung im Körper.**

*Es fühlt sich an wie ein warmer heilsamer Sommerregen der dich reinigt und wieder strahlen lässt. Es fühlt sich an wie die Vereinigung deiner DNA Stränge die erglühen in goldenem Licht. Es fühlt sich an wie eine heilsame liebevolle Umarmung von innen.*

\*Es kann sein dass, Emotionen angetriggert werden, dass dein Körper zu zittern beginnt. Es kann sein, dass nichts passiert und du einfach nur genießt.

Ich arbeite mit verschiedenen Düften und meditativer Musik im Hintergrund. Du liegst entweder auf einer **Massageliege** oder auf einer Unterlage **erdverbunden** auf meinem Echtholz-Eichen-Laminat. Du bekommst deine Wohlfühl- Oase so, dass sich für dich alles stimmig anfühlt um tief **einzutauchen**, in die vergessene Sprache deines Körpers. Du wirst von mir begleitet. Du wirst von mir geleitet.

**Ich nenne diese Anwendung bewusst „Körper-Wahrnehmungs-Training“ weil ich diesen Wortlaut so empfangen habe, ebenso wie die Minuten und das Pricing.**

Nein, ich führe kein energetisches Gewerbe.

Ich führe mein Unternehmen **Mindchanger LAB** als ganzheitliche Methode im Bereich „Trainingskonzepte für gesundheitsbewusste Personen“.

Ich finde, **passender** könnte es nicht sein.

Wenn du also das Gefühl hast, das Calling hast, dich unter meine **Hände** zu begeben, dann zögere nicht und buche über den **Link**.

Nach der **Anzahlung** erhältst du **Terminvorschläge** von mir.

Bei Fragen oder Unklarheiten schreib mir eine Nachricht.

Der Ablauf beinhaltet ein **Gespräch** vor Beginn der Behandlung.

Zum Identifizieren, zum Hineinspüren, zum Kennenlernen.

**Kein Abo, keine Bindung, keine Pauschalisierung.**

**Dieses Angebot ist für dich, wenn du dich fallen lassen willst, deinem Körper die Möglichkeit der Befreiung geben willst.**

Eine einmalige Behandlung bewirkt (in der Regel) keine Wunder – je nachdem was dein Körper benötigt – sind regelmäßige Behandlungen nötig.

**\*Wortlaut Behandlung = Training, Übung, Wahrnehmung**

**Ort: 1030 Wien, genaue Adresse folgt nach Buchung**

**Hier gehts zur Anmeldung:**

**<https://buy.stripe.com/3cI3codAo4djbgI51U8ww08>**

Ich freue mich auf dein *fallen lassen*,  
deine Manu.