

## Trancereise

In meiner Beratertätigkeit biete ich Ihnen auch Reisen ins Unterbewusste an, sogenannte Trancereisen.

### *Was ist eine Trancereise?*

Während einer Trancereise befinden Sie sich in einem entspannten Zustand. Sie konzentrieren sich auf Ihr Inneres. Dies gelingt Ihnen mit Hilfe Ihres Atems. In diesem entspannten Zustand ist es Ihnen möglich, innere Bilder, Farben, Gefühle wahrzunehmen. Diese sind Teile von Ihnen, die Sie im hektischen Alltag nicht wahrnehmen können. Während der Trancereise haben Sie die Möglichkeit, mit den Bildern, Farben und Gefühlen in Kontakt zu treten.

Während der ganzen Zeit merken Sie trotzdem, was im Außen passiert. Die Befürchtung, jemandem ausgeliefert zu sein, ist unbegründet. Sie selbst könnten jederzeit die Trancereise abbrechen. Eine Trancereise hat nichts mit einer Hypnose zu tun.

### *Wozu ist eine Trancereise nützlich?*

Die Trancereise ist eine Methode / eine Möglichkeit, auf ein Problem zu schauen. Nicht immer kommen wir in Gesprächen weiter, dann ist ein Hinschauen und Hinhören eine gelingende Variante. Eine Trancereise hilft also, neu auf ein Thema zu schauen. Das Gesehene, das Gehörte, das Gefühlte während einer Trancereise ist ein wichtiges Element für einen neuen Lösungsweg.

Trancereisen führe ich in Einzelsitzungen und in Gruppenarbeiten durch. In Einzelsitzungen begleite ich Sie individuell zu einem Thema von Ihnen. In der Gruppenarbeit erhalten Sie eine Zeit, in der Sie zu einem hingeführten Thema alleine auf Reisen gehen. Hinterher werden die Erlebnisse bearbeitet.

### *Wie begleite ich Sie während einer Trancereise in der Einzelsitzung?*

Zu Beginn einer Trancereise bespreche ich mit Ihnen Ihr Anliegen. Wenn wir wissen, wohin die Reise gehen soll, dürfen Sie es sich auf dem Sofa bequem machen.

Ich sitze neben Ihnen. Nun begleite ich Sie in die Entspannung. Wir sind während der gesamten Reise verbal im Kontakt. So weiß ich, wo Sie sich gerade befinden, was gerade passiert und kann Sie somit gut weiter begleiten.

Am Ende führe ich Sie wieder aus der Entspannung heraus. Danach besprechen wir die Reise.

## *Für welche Themen sind Trancereisen geeignet?*

Man sagt, dass wir für alle Menschen, die für uns von Bedeutung sind und waren, einen "Raum" - einen Platz in unserem Innern haben. Also ist es möglich, diese Personen zu besuchen und in neuer Weise mit ihnen Kontakt aufzunehmen.

Sinnvoll ist auch ein "Besuch" unserer Körperteile oder Organe, wenn wir z.B. © Karin Brack 2020 krank sind oder Schmerzen haben. Was möchte unser Herz, unser Knie, unsere Bandscheibe, unsere Bauchschmerzen, die Migräne, der Krebs usw. uns auf einer anderen Ebene mitteilen?

Trancereisen können wir zur Begegnung mit unseren inneren Krafttieren nutzen. Oder wir schauen, was Ihr Lieblingstier Ihnen mitteilen möchte.

Ganz spannend ist auch, einfach auf Reisen zu gehen und schauen, was gerade ansteht.

Immer wieder ergeben sich in den Beratungsgesprächen Themen, die sich für eine Trancereise sehr gut eignen und Ihnen eine neue Sichtweise auf das Problem, auf Ihr Thema anbieten.

## *Bin ich geeignet für eine Trancereise?*

Nicht jeder Mensch kommt gleich gut in die Bilderwelt. Die Palette reicht vom detaillierten Bilderbeschreibungen und Erzählungen bis hin zu gar keinen Bildern (oft am Anfang!). Eine tiefe Erfahrung einer Trancereise können Sie genauso gut über Farben und Gefühle erleben. **Deshalb ist eine solche Reise für jeden eine gute Möglichkeit für neues Hinspüren.**

### **Karin Brack**

Mellatz 39

88145 Opfenbach

karin.brack@t-online.de

0152 575 66 862