

A silhouette of a person in a meditative pose, standing on a hillside and looking up towards a sunset sky. The background features rolling mountains and a warm, orange and yellow glow from the setting sun. The person's arms are extended outwards, and their head is tilted back, suggesting a state of openness and connection with nature.

*Trainingsprogramm:*  
*Innere Unruhe und*  
**Ängste loslassen**  
*&*  
**Stress in Energie**  
**verwandeln**

Loslassen.ROCKS

# Wer spricht hier?

- Mahashakti Uta Engeln
- Yogatherapeutin und Heilpraktikerin
- Einzelberatungen für alle Sorten Menschen
- Kranke und Gesunde
- Es gibt eine zentrale Erkenntnis

Loslassen.ROCKS

# Das Grundproblem ist ...

- Die meisten suchen ihre Probleme im **Außen**
- Die **inneren** Ursachen vieler Probleme sind völlig unbekannt
- Die Lösung liegt in 99% der Fälle in einem **selbst**

# Was Stress mit uns macht

- Stress macht krank.
- Stress ist die Ursache von **99% aller Erkrankungen und Probleme**
- Stress entsteht durch *unverarbeitete* Emotionen
- Diese entstehen durch *unbewusste* Wahl von Erfahrungen.

# Der Weg aus dem Stress raus

- Wer *nur* im Außen lebt, lebt an sich selbst vorbei.
- Wer *nur* im Innen lebt auch.
- Wir entwickeln ein gesundes Wechselspiel dazwischen.
- Das benötigte **Training** bekommst du gleich von mir.

# Die Rolle der Emotionen bei Stress

- Wir unterliegen alle der *autonomen Selbststeuerung*
- Emotionen *sichern* seit Urzeiten unser Überleben
- Damit das auch heute noch klappt, muss man ihnen **die richtige Richtung** vorgeben. Dann wirds gut!

# Emotionale Energie und Stress

- Emotionen binden *Lebensenergie*.
- Wer seine Emotionen blockiert ist müde und gestresst.
- Wer Energiebindung in Emotionen auflöst, beseitigt Stress.

# Die Bedeutung der Fokussierung

- Der Fokus auf negatives stärkt das Negative
- Der Fokus auf positives stärkt das Positive.
- Mit dem Fokus wählst du die Richtung deiner Energie.
- *Mit dem Trainingsprogramm, das ich dir gleich zeige, findest du den für dich besten Fokus*