



anja nothelfer  
heilpraktikerin

## Was ist Reiki?

- Rei = universell  
Ki = Lebensenergie (alles was lebt wird von ihr durchdrungen)
- Reiki = universelle Lebensenergie

Reiki ist eine alte Heilkunst, die ursprünglich in Tibet praktiziert und erst im 19. Jh von Dr. Mikao Usui, aus Japan, wiederentdeckt worden ist. Von Japan aus fand Reiki den Weg in verschiedene Kulturkreise und ist besonders in den letzten Jahren, auch bei uns als wirkungsvolle Heilbehandlung bekannt geworden.

Reiki ist die Fähigkeit mit der universellen Lebensenergie zu arbeiten, sie zu aktivieren, zu lenken und zu Heilzwecken einzusetzen. Das Universum ist erfüllt von endloser Energie, diese Energie kann in kraftvoller, konzentrierter Form als Heilungsenergie durch unsere Hände fließen. In unserer Zeit, in der Menschen oft geistig, seelisch und körperlich krank, pessimistisch, destruktiv, gestresst und niedergeschlagen sind, kann diese Heilungsenergie helfen, uns in einen kraftvollen, gesunden, spirituellen und harmonischen Zustand zurückzuführen. Reiki wirkt durch Auflegen der Hände am Körper auf unser gesamtes System.

## Wie wirkt Reiki?

- Reiki erzeugt eine tiefe Entspannung und kann dadurch Schmerz, Stress und Anspannung lindern
- es aktiviert Reinigungs- und Heilungsmechanismen des Körpers
- sämtliche physiologischen Prozesse des Körpers werden positiv beeinflusst
- es stärkt das Immunsystem und unterstützt andere Heilmethoden
- es hilft uns selbst unseren eigenen Weg im Leben zu finden