



Der Fluss des Lebens

PRANA VITA. Eine berührungslose Energietherapie löst Blockaden und schärft den Blick fürs Wesentliche.

In einer verstandesorientierten Welt kommt das Gefühl vielfach zu kurz. Bemerkbar macht sich das nicht nur in echten Lebenskrisen, sondern auch bei den ganz alltäglichen Ungereimtheiten des Lebens. Man fühlt sich hektisch, unausgeglichene, gereizt und schon beim kleinsten Anlass völlig neben sich. Hier kommt die Lebensenergie ins Spiel, deren ruhiger Fluss Basis für ein ausgeglichenes und harmonisches Leben ist. Wird der Fluss zum tosenden Gewässer, kann das Leben ganz schön chaotisch werden.

Im Gleichgewicht

Mehr denn je sind – und das nicht umsonst – alternative

Methoden für so manchen ein unverzichtbares Element im Leben geworden, um diesen Lebensfluss wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Es geht nicht darum, sich kritiklos irgendeinem der zahllosen Heiler anzuschließen, sondern mit Bedacht, Vernunft und Gefühl für sich das Beste herauszufinden. Eine solche Möglichkeit bietet sich mit Prana Vita – und zwar für jeden Menschen, für den Selbstverantwortung kein Fremdwort ist und dem sein eigenes Wohlbefinden am Herzen liegt. Und damit wären wir auch schon beim zentralen Thema von Prana Vita – Body-Prana-Mind-Therapy, wie der offizielle Ausdruck für diese Methode heißt: Es geht um die Herzenskraft, die Energie, die aus der Mitte kommt und die

mehr Heilkraft besitzt, als wir verstandesorientierten Menschen oft glauben möchten. Prana Vita kommt aus Indien und ist in Österreich seit 1993 etabliert. Die Methode funktioniert ohne Berührung und hat nur eines zum Ziel: Wohltuend auf den Menschen zu wirken und Blockaden zu lösen. Süchte, psychische Probleme oder körperliche Beschwerden werden mithilfe dieser „Energiespende“ sanft, aber effizient behandelt. „Im Prana Vita geht es um das Reinigen, Ausgleichen und Vitalisieren“, erklärt dazu Angelika Erben. Die Linzerin ist Prana-Vita-Therapeutin, hat ihre Ausbildung im heurigen Frühling abgeschlossen und in ihre Arbeit als Energetikerin integriert.

Zugang zur eigenen Kraft

„Der Klient oder die Klientin ist ganz einfach in Ruheposition und wird zu Beginn unter anderem mit Atemübungen zur Entspannung gebracht“, erklärt Angelika Erben die Technik. Als Prana-Anwenderin hat Erben die Fähigkeit vermittelt bekommen, Blockaden aufzuspüren und durch wertschätzende, mitfühlende Energie aufzulösen. Gearbeitet wird bei Prana Vita an den Haupt- und Nebenchakras des Menschen. Was vielleicht nach Zauberei klingt, hat doch einen sehr natürlichen Ursprung: Es geht darum, die Selbstheilungskräfte zu unterstützen und den Zugang

zur eigenen Kraft und harmonischen Gesundheit wieder zu öffnen. „Spirituell, und zwar in einem bodenständigen, nicht esoterischen Sinn, sind wir alle. Aber wir haben verlernt, mit diesem Zugang umzugehen und dem Fühlen und Spüren Platz zu geben“, ist Erben überzeugt. Wichtig ist ihr auch, das Bewusstsein dafür zu schaffen, dass alternative Methoden sehr heilsam sind, aber niemals die Schulmedizin ersetzen können. „Prana Vita kann und will die moderne Medizin oder andere energetische und komplementären Heilsysteme nicht ersetzen, sondern diese sinnvoll ergänzen“, bekräftigt sie.

Kraftvoll weitergehen

Erbens Klienten kommen aus allen Altersschichten und Berufen und wollen vielfach zunächst einmal nur eines: eine innere Reinigung, um wieder zur Ruhe zu kommen und kraftvoll weiterzugehen. Als „Fluchthelfer“ darf man Prana Vita aber nicht verstehen: „Die Menschen sollten spätestens dann, wenn sich psychische Probleme in körperlichen Beschwerden ausdrücken, auch verstehen, dass sie selbst es sind, die etwas tun müssen, die sich den Problemen stellen sollten. Die reinigende Wirkung von Prana Vita unterstützt dabei“, erklärt die Therapeutin,

die in ihre therapeutische Praxis ganz bewusst auch die Jugend mit einbezieht. „Unsere Generation hat viel zu wenig gelernt, Bewusstsein für den Körper, für das Funktionieren der Organe zu entwickeln. Wir fragen uns kaum, was der Sinn unseres Lebens, welche unsere wirklichen Werte sind. Umso wichtiger ist es, dass wir das Gefühl für Werte und Sinn schon bei unserem Nachwuchs wach halten.“ Prana Vita ist damit auch bei der Arbeit Erbens mit Indigokindern und als Mentaltrainerin für Jugendliche eine wertvolle Ergänzung. Infos unter www.energetikus-sympathikus.at oder www.pranavita.at



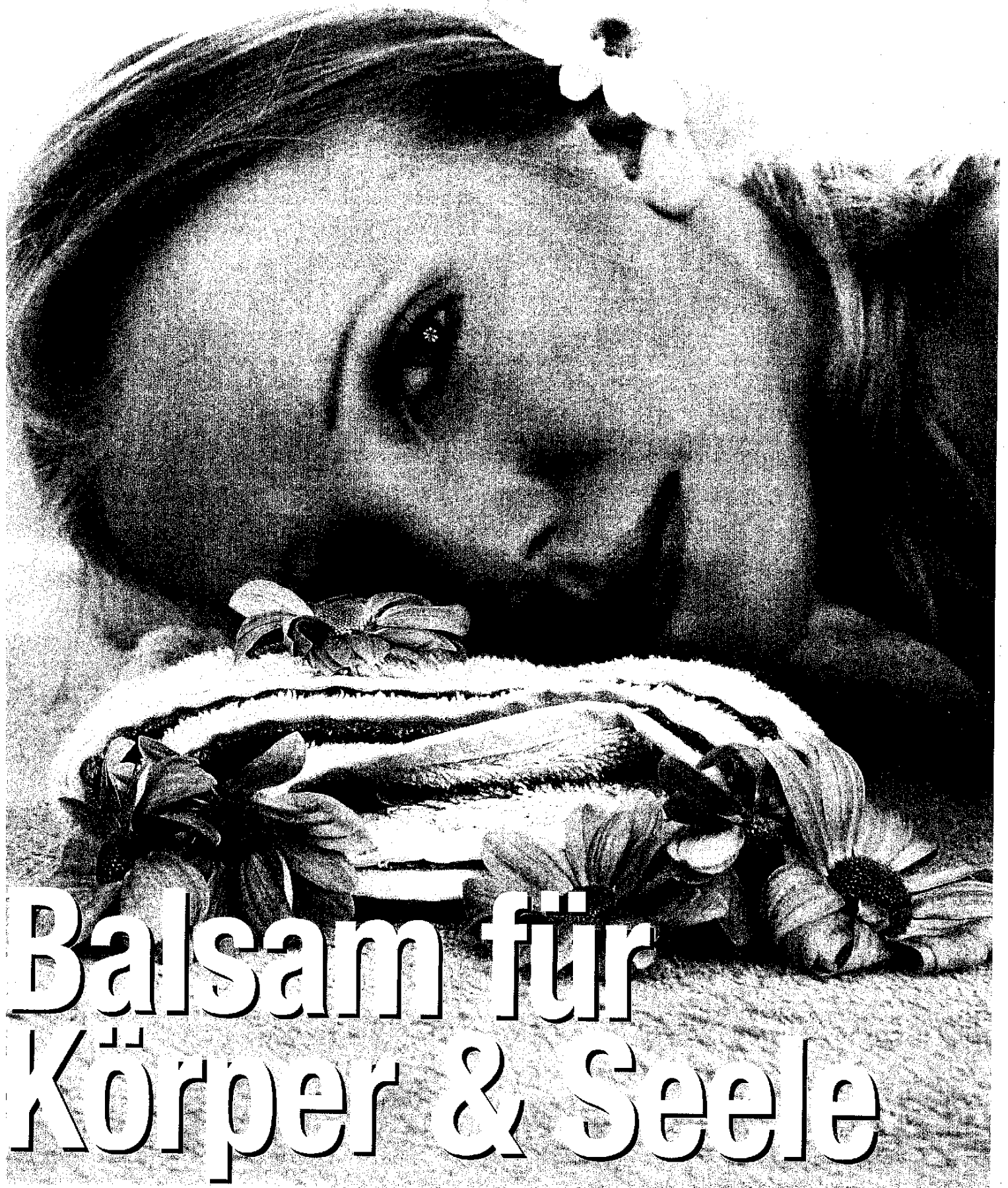
ANGELIKA ERBEN
PRANA-VITA-THERAPEUTIN
„Prana Vita kann und will die moderne Medizin oder andere energetische und komplementären Heilsysteme nicht ersetzen, sondern diese sinnvoll ergänzen.“



LIFE & MORE

DAS MAGAZIN FÜR WELLNESS & GESUNDHEIT

SEPTEMBER 2008



Balsam für Körper & Seele