

AURA REINIGUNG



MENTORING &
ENERGIEARBEIT



Hey mein(e) Liebe(r),

Freut mich, dass du da bist und dir die Tools zur
Aura Reinigung holst.

Was ist die Aura?

„Aura“ bezeichne ich, als feinstoffliches Energie Feld, mit dem
wir auf Umgebung, Menschen und Ereignisse reagieren.

Vielleicht kennst du auch diese Menschen, die sofort Sicherheit
und Ruhe ausstrahlen?

Alles scheint ihnen leicht von der Hand zu gehen, nichts
bringt sie aus der Ruhe...

Ihre Aura ist gut strukturiert und geerdet - man kann
auch sagen ihre Aura ist "rein und gestärkt".

Vielleicht kennst du aber auch den Typ Menschen, der
ständig „unter Strom“ steht, nervös zappelt oder gedanklich
nie still steht? Ihre Aura ist oft fragmentiert oder „flackernd“?
Das passiert, wenn das Nervensystem dauerhaft im Stressmodus
ist, ihre Aura ist nicht "rein" von Fremdenergien.

Das sind Beispiele.

Zusammengefasst kann man sagen: Aura ist die feinstoffliche
Hülle deines Seins, eng verknüpft mit Atem, Emotion,
Aufmerksamkeit und deinem ganz persönlichen „Abdruck“
sowie deiner Wirkung auf dein Umfeld.



Hi, ich bin Cornelia.

Ich beschäftige mich nicht erst seit gestern mit Energie und Frequenz – sondern seit ich denken kann.

Ich habe selbst erlebt, wie es ist, festzustecken.

Im Kopf. Im Gefühl. Im eigenen Leben.

Und genau deshalb begleite ich heute Frauen dabei, da rauszukommen.

Raus aus Angst, Druck und innerem Chaos,
rein in Klarheit, Freiheit und ein Leben, das sich endlich nach ihnen anfühlt.

Ich arbeite nicht mit leeren Versprechen, sondern mit dem, was wirklich wirkt:

Bewusstsein, Energie und radikale Ehrlichkeit mit dir selbst.

Wenn du bereit bist, nicht nur zu verstehen, sondern wirklich etwas zu verändern, dann bist du hier richtig.



Warum Aura reinigen?

Digitale Dauerreize, Informationsflut und kollektive Unsicherheiten fordern unser Nervensystem. Fremdenergien die irgendwie an uns "kleben" bleiben. Spürbar werden diese dann als innere Unruhe, Schweregefühl und unruhiger Schlaf.

Im Praxisalltag melden Klientinnen auch oft Signale wie anhaltende Müdigkeit, Stimmungsdruck nach Menschenmengen, „dicke Luft“ in Räumen, diffuse Unruhe.

Alles Hinweise auf eine mit Fremdenergien behaftete (und somit nicht reine) Aura.

Für viele wirkt dann eine Kombination aus reinigenden und stärkenden Ritualen – pragmatisch, sanft, regelmäßig.

Energetische Selbstpflege ist hier wie Hygiene für unsere Seele: kleine, konsequente Schritte, die Klarheit, Abgrenzung und Ruhe fördern.



Wann Aura reinigen?

- Fremdenergie abstreifen: Nach intensiven Gesprächen, wenn Du merkst: „Das ist nicht mein Ballast, den ich hier herumtrage“.
- Mentale Stille finden: Nach vollgepackten Tagen, wenn der Verstand auf Hochtouren läuft und nicht in den Feierabend findet.
- Fokus zurückholen: Wenn die Reizüberflutung zu viel wird, der Ruf nach einem Social Detox laut wird und Deine Präsenz schwindet.
- Klarheit schaffen: Vor bedeutenden Entscheidungen, kniffligen Verhandlungen oder mutigen Neuanfängen.
- Nervensystem beruhigen: In Zeiten von Dauerstress und schlaflosen Nächten, um wieder in die Balance zu kommen.
- Re-Centering: Wenn Du Dich im Alltagstrubel selbst verloren hast und wieder ganz bei Dir ankommen möchtest.
- Tägliche Aura-Pflege: Nutze es nicht erst im Notfall, sondern präventiv – als dein tägliches, energetisches Zähneputzen.



Aura reinigen nach den fünf Elementen

Feuer



Luft



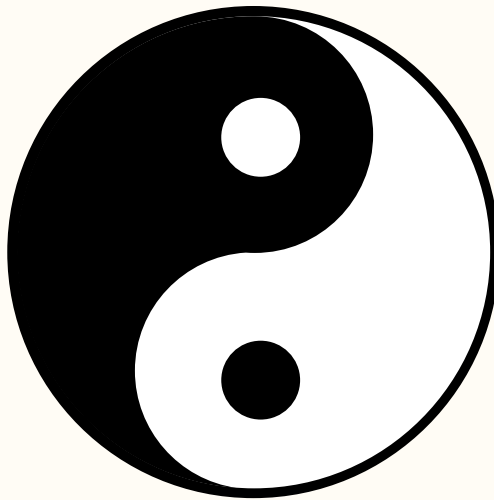
Erde



Wasser



Äther



Wie Aura reinigen?

Erde (Erdung & Halt):

Deine Übung: Barfuß über eine Wiese, Waldboden oder Sand gehen. Spüre, wie die Erde schwere Gedanken aus deinen Füßen zieht.

Wasser (Erfrischung & Fluss):

Deine Übung: Bewusst warm/kalt duschen und dir vorstellen, wie das Wasser alle Anspannung wegwäscht. Zusätzlich ein großes Glas frisches Wasser trinken, um dich auch von innen zu reinigen.

Luft (Freiheit & Weite):

Deine Übung: Raus an die frische Luft gehen, tief in den Bauch einatmen und beim Ausatmen den Wind deinen Kopf freipusten lassen.

Feuer (Transformation & Schutz):

Deine Übung: Palo Santo oder Räucherwerk (oder eine Kerze entzünden) und den Rauch sanft um deinen Körper fächeln, um alte Energien zu verbrennen.

Äther /Raum (Stille & Weite):

Deine Übung: Setze dich für 1-2 Minuten ganz still hin, schließe die Augen und nimm einfach nur den Raum um dich herum wahr. Genieße die Stille und den Platz, den du zum Sein hast.



Ablauf

Bereite einen Raum vor in dem du ungestört bist, zünde eine Kerze und/oder Räucherwerk an.

Stelle dich barfuss hin, atme bewusst ein und aus. Beim einatmen visualisiere das Wort Entspannung, beim ausatmen das Wort Anspannung.

Also atme Entspannung ein und alle Anspannung aus
(Die Energie vom Streit zb.)

Spür nach: Schließe für einen Augenblick Deine Augen und wiederhole den Satz der dich belastet einmal ganz stumm in Deinem Geist. Spüre dabei achtsam in Deinen Körper hinein: Wo genau landet dieses Wort? Wo fühlt es sich eng, schwer oder blockiert an?

Wenn es einfach um Energie geht, nimm die Schwere wahr, nur wahrnehmen nicht bewerten

Klatsch und schüttele es heraus: Schlage Deine Hände dreimal scharf und kraftvoll zusammen, um die festgefahrene Frequenz sofort zu unterbrechen.

Schüttele danach Deine Hände ganz bewusst aus und übergib die aufgenommene Energie voller Vertrauen an Mutter Erde.

Sie nimmt diese Schwere an und transformiert sie für Dich mit bedingungsloser Liebe.



Ablauf

Werde dir komplett bewusst, dass diese Schwere nicht deine ist, und schicke sie zurück an den Absender, und hänge Bewusstsein an.

Deine Absicht reicht (du schadest damit niemandem).

Richte das Licht neu aus:

Sprich nun Deinen eigenen, kraftvollen Satz laut aus.

zum Beispiel:

Ich stehe felsenfest in meiner eigenen Mitte und Urkraft.

Meine Aura ist rein und frei.

Ich bin geerdet und kraftvoll.

Stell Dir dabei vor, wie über Deine Fußsohlen reine Kraft und lebendige Energie aus der Erde fließend in Dich aufsteigt. Sie strömt durch Deinen gesamten Körper, steigt durch Deinen Scheitel wieder hinaus und verbindet Dich weit oben im Kosmos mit der Quelle.

Von dort fließt sie als reinstes, klärendes Licht wieder zu Dir zurück, durchspült Dein gesamtes Feld und gibt alles, was nicht zu Dir gehört, sanft wieder an Mutter Erde ab.



was noch?

- Duschen und mit Salz abreiben
- Raus in die Natur
- Tanzen
- etwas tun das dir Freude bereitet
- Meditieren
- Auraspray verwenden
- Hör dir gern aus meinem Shop den "Empower Talk" an

Auf Anfrage
kontakt@corneliareich.at
channel ich deine
persönliche Aura Essenz



Viel Erfolg wünscht Dir
Cornelia

