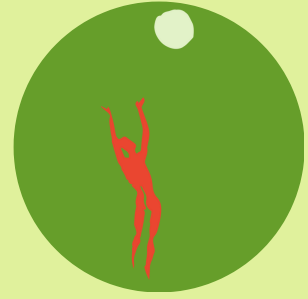


# Schamanische Trommelreise

## Basisinfo



### Was ist eine Schamanische Reise?

- Eine schnell erlernbare **Entspannungsmethode**.
- Eine einzigartige Möglichkeit der **Selbsterforschung und -heilung**.
- Ein leichter Übergang in den so genannten **Theta-Zustand**, den du sonst nur während einer Hypnose oder zu Beginn eines Traums erlangen kannst.
- eine **Verbindung** von Körper, Gefühl, Verstand, Geist und universellem Feld

### Was bringt dir eine Schamanische Reise?

- **Tiefenentspannung (Theta-Zustände)** bewirken gleichermaßen **Stressreduktion, geistige Klarheit, Visualisierungen und Ausschüttung von Glückshormonen** -Endorphine-).
- Kontakt zum **universellen Kraft- und Wissensfeld**
- Oft magische Antworten auf **persönliche und globale Fragen**
- **kreative Lösungen** und Handlungsansätze
- neue, meist tiefe Erkenntnisse
- Bewertungsfreier **Austausch** über das Erlebte gibt vielen Teilnehmenden eine **spirituelle Verbindung** und Praxis, oft wie ein **“Nachhause-kommen”**.

### Was brauchst du zum Reisen?

- ungefähr 2 Stunden Zeit
- alles für deine Bequemlichkeit (z. B. warme Socken, Unterlage, Decke, Kissen, Augenbinde... )
- Neugierde

### Was brauchst du nicht?

- ein bestimmtes Weltbild
- „Glauben“ an Schamanismus
- verändernde Substanzen

Weitere Infos zu mir findest auf meiner  
Homepage:

<https://zwischen-himmel-und-erde.org>

