

# Energy Balancing Handout

## Die FEBE und die QEBE

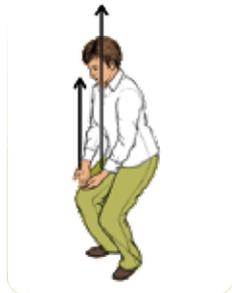
### Die komplette Energy Balancing Übung (FEBE)



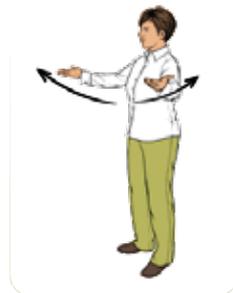
1. Zentrieren



2. Erden



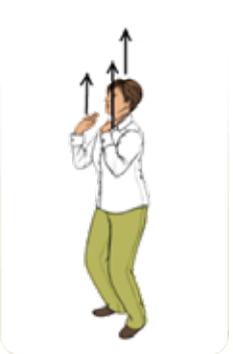
3. Anheben



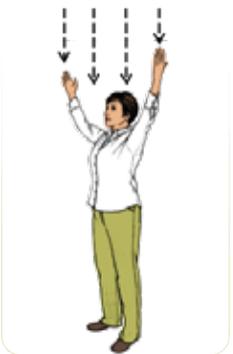
4. Nach Aussen Öffnen



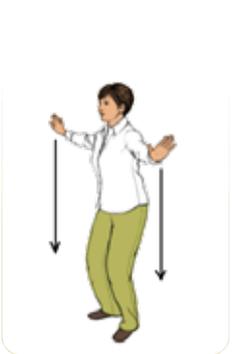
5. Nach Innen Bringen



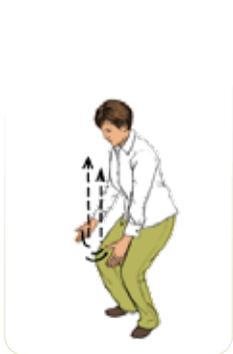
6. Anheben



7. Nach Aussen Öffnen



8. Erden



9. Anheben



10. Zentrum

Die FEBE deckt alle vier Richtungen des Energieflusses ab, um Ausrichtung, Balance und angehobenes Bewusstsein zu erschaffen. Sie unterstützt dich darin, dein Energiefeld zu zentrieren und aufzuladen. Wiederhole die FEBE mehrere Male. Beginne zum Beispiel langsam, werde dann intensiver und schneller, um wieder langsamer zu werden. Zum Abschluss führe die FEBE sehr langsam und bewusst aus.

1. Zentrierung, um deine Aufmerksamkeit und deine Energien nach innen zu bringen (Ein- und Ausatmen)
2. Erdung, um deine Energien ins Hier und Jetzt zu holen (Ausatmen)
3. Anheben, um Ausrichtung zu schaffen und dein Herz energetisch zu wecken (Einatmen)
4. Öffnen der Energien nach außen, um dich auszudehnen (Ausatmen)
5. Hereinbringen der Energien, um wieder zu dir selbst zurückzukommen (Einatmen)
6. Anheben der Energien zum Scheitelpunkt und darüber hinaus, um dein Höheres Potential zu energetisieren - Invokation (Ausatmen)
7. Dich öffnen für die hervorgerufenen höheren Schwingungen und dich damit ausdehnen - Evokation (Einatmen)
8. Hinunterstreichen dieser Frequenzen in dein Energiefeld, um sie zu erden und zu manifestieren (Ausatmen)
9. Anheben, um stärkere Ausrichtung zu erschaffen und um dich mit deinem energetisch erwachten Herz zu verbinden (Einatmen)
10. Abschluss durch erneutes Zentrieren, nach innen gehen, aber jetzt mit klarerem und wohl definierteren Feld und vital schwingenden Energiezentren (Ein- und Ausatmen)

### Die schnelle Energy Balancing Übung (QEBE)



Erden



Sammeln



Anheben



Nach Aussen Öffnen



Zentrieren