



Reise zu  
dir selbst"

Ausbildung

Inner Awakening - Lebe dein volles Potenzial



Borned to be loved

[www.doris-meier.com](http://www.doris-meier.com)



*Schön, dass du da bist!*

Ich freue mich sehr, dass ich dir die Ausbildung  
**"Reise zu dir selbst- Inner Awakening"**  
vorstellen darf. Gerne gebe ich dir einen Überblick über den Inhalt  
und den Ablauf der Ausbildung.

In dieser Ausbildung geht es um deine frühesten Prägungen,  
die du während der Zeugung, Schwangerschaft und Geburt erfahren hast.  
In unserem Körperbewusstsein ist alles gespeichert und der Beginn deines  
Lebens stellt die Weichen und prägt das Leben maßgeblich.

Auch wenn keine bewussten Erinnerungen an diese Zeit vorhanden sind,  
beeinflussen sie sehr unser Leben als Erwachsener. Unser Alltag, unsere  
zwischenmenschlichen Beziehungen, Partnerschaften, Elternschaft, Job und  
die Fähigkeit, alleine zu sein, unsere Art uns abzugrenzen und die Welt  
wahrzunehmen - all das hängt von unseren frühesten Prägungen im Leben  
ab. Die Entfaltung unseres wahren Seins und unseres Potenzials kann  
dadurch blockiert sein.

Du kannst dich dafür entscheiden, dich bewusst neu ins Leben zu gebären.  
Stell dir vor, es hält dich nichts mehr zurück.

Es ist dein Geburtsrecht dein Leben kraftvoll, mit Freude und Schöpferkraft zu  
gestalten und zu erleben.

Nun wünsch ich dir viel Freude beim Lesen.

*Deine Doris*



”

Die Sehnsucht nach

*Liebe.*

die jedes Kind in sich trägt,  
ist das Verlangen nach Anerkennung,  
nicht auf der Ebene der Form,  
sondern auf der Seinsebene.

Eckhart Tolle



# „Reise zu dir selbst“

Inner Awakening - Lebe dein volles Potenzial

Unser Start ins Leben beginnt schon lange bevor Eizelle und Samenzelle aufeinander treffen und Leben entsteht.

Es ist unsere Seele, die aus der Stille geboren wird und sich im irdischen verkörpert - stets verbunden mit ihrer Seelenfamilie und der spirituellen Heimat.

In der Ausbildung reisen wir in den vorgeburtlichen Erfahrungsraum, um zu erkennen, wer du warst, bevor du geboren wurdest.

Es ist eine Reise, bei der wir uns mit der Quelle und der Matrix des Menschseins verbinden, um ein tiefes Verständnis für die Umstände des Lebens entwickeln zu können.

„ Alle Dinge, die in unserem Leben passieren, sind an das Unbewusste gebunden, weil es die Matrix unserer Wiederholungen ist.  
Gabriel Rolon

All die Erfahrungen und Prägungen die wir während der Zeugung, Schwangerschaft, Geburt und unserer frühesten Lebensjahre erlebt haben, formen unser Leben und wie wir die Welt wahrnehmen.

Und obwohl wir alle diesen Prozess durchlaufen haben, wird der eigenen Zeugung, Schwangerschaft und Geburt nicht die Aufmerksamkeit geschenkt, die notwendig wäre.

Im Bauch der Mutter machen wir unsere frühesten Bindungs- und Liebeserfahrungen sowie auch Körpererfahrungen.

Diese werden als Grundmatrizen abgespeichert und bestimmen somit als "Grundmelodie" unser Leben, ohne dass wir uns dessen überhaupt bewusst sind.

Unsere erste Lebenszeit wirkt wie ein Filter, der unsere spätere Wahrnehmung einfärbt. Er hindert uns daran, unser volles Potenzial zu leben und wir wiederholen, meist völlig unbewusst, immer wieder die gleichen Dynamiken, die wir aus frühester Zeit gespeichert haben.

Diese Wiederholungen sind der Versuch, das Erlebte aus frühen Tagen zu integrieren und zu heilen.

**Welche unbewussten Prägungen und Erfahrungen halten dich immer noch zurück?**



Wir können unsere Geschichte nicht ändern, aber wir können ändern was wir darüber denken und wie wir uns fühlen.

Wir können uns aus der Opferdynamik befreien und Schöpfer/in unseres eigenen Lebens werden.

**Folgen von prä- und perinatalem Stress und Trauma können sich z.B. durch Folgendes zeigen:**

- Verlustängste
- innerer Rückzug
- sich selbst nicht mehr fühlen
- Kontrolle als zentrales Thema
- das Gefühl falsch zu sein
- den Platz im Leben nicht finden können
- scheinbar unlösbare emotionale Grundmuster wie z.B. Trauer, Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit, Ohnmacht und Hilflosigkeit
- wiederholende Beziehungsmuster
- dem Leben nicht gewachsen sein
- ständige Überforderung
- Selbstsabotageprogramme
- blockierende Gefühls- und Verhaltensmuster
- Antriebsschwäche ohne körperlichen Befund

Deine Reise zu dir selbst führt dich auch in deine ersten sieben Lebensjahre und den Erfahrungen und Prägungen dieser Zeit.

Was möchte da noch gesehen werden, Raum bekommen oder Segnung erfahren?

Wem darf noch vergeben werden und welche Vorwürfe binden dich heute noch an die Vergangenheit?

**Mach dir bewusst, du selbst bist das Tor zu deiner Freiheit.**

Die Ausbildung ist eine wunderbare und heilsame Reise zu dir selbst und deiner innewohnenden Kraft.

Während der Ausbildung arbeiten wir mit unterschiedlichen Methoden, die dich dabei unterstützen, deine Vergangenheit aufzuarbeiten und dich dabei sicher und geborgen zu fühlen.

- Bewusste Körperkommunikation
- Energetische Körperarbeit
- Vergebungsarbeit
- Meditationen
- Innenweltreisen
- Aufstellungsarbeit
- Arbeit mit der Zeitlinie
- Atemübungen
- Biographiearbeit
- Körper und Zellbewusstsein
- Matrix Klopfakupressur
- Rituale usw.

**Entscheide dich dafür,  
dich bewusst neu ins Leben  
zu gebären!**



# Inhalt der Ausbildungsmodule 1-6

## 01

- Der Weg der Seele
- Unsere Seelenessenz - Wer wir wirklich sind!
- Seelenfamilie
- Die Botschaft deiner Seele
- Die Bereitschaft zur Inkarnation
- Das "Ja" zum Leben
- Seelenaufgabe
- Verbindung zum Ursprung



## 02

- Die Reise der Eizelle und Samenzelle
- Konzeptionsphase
- Eltern entdecken die Schwangerschaft
- Das erste Willkommen heißen oder doch nicht willkommen sein
- Die früheste Lebenszeit und die Prägung auf das restliche Leben
- Imprints und stille Aufträge
- früheste Traumaaufahrungen und die transgenerationale Traumaweitergabe

## 03

- Die pränatale Matrix
- Urwunde und Existenztrauma
- Plazentaimprint
- Der verlorene Zwilling
- Vorheriger Verlust eines Geschwisters und die Gebärmuttercodierung
- Bonding in der Schwangerschaft
- Perinatale Matrizen nach Stanislav Grof
- Bewusstwerdung pränataler Verletzungen und Traumatisierungen

## 04

- Geburtsimprints und die Prägung auf unser Leben: Erfolg, Partnerschaft, Sichtbarkeit, Lebendigkeit...
- Das eigene Geburtserlebnis
- normale Geburt, Kaiserschnitt, Medikamente und deren Wirkung
- Empowerment - Die Selbstermächtigung
- Emotionales nachnähren
- Neucodierung der Imprints aus der Schwangerschaft
- Klopfakupressur Protokolle für die Geburtsmatrix

## 05

- Die ersten drei Lebensjahre
- Verletzungen des inneren Kindes
- Bindungsthemen
- Prägungen, Muster und Glaubenssätze
- Das Unterbewusstsein
- Neuroplastizität
- Biographiearbeit
- Vergebungsarbeit

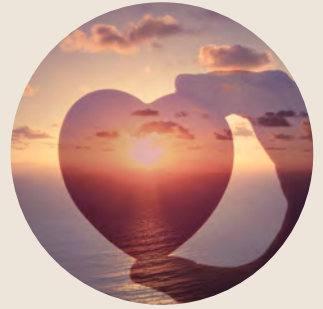
## 06

- Das vierte bis siebte Lebensjahr
- Der Sieben-Jahres-Lebenszyklus
- Überlebensstrategien des inneren Kindes
- Reflexion der Elternbeziehung
- Unbewusste Überlebens- und Vermeidungsstrategien
- Grenzen auflösen, die als Kind auferlegt wurden
- Frieden schließen mit dem inneren Kind
- Alte Wunden im Hier und Jetzt heilen

# Inhalt der Ausbildungsmodule 7-12

## 07

- Bindungsdynamik und Beziehungsgestaltung
- Die Partnerschaft als Spiegel zum inneren Kind
- Probleme in Beziehungen verstehen lernen
- Verlustangst und Angst vor Ablehnung
- Stärkung des Sonnenkindes
- Aus der Wiederholungsschleife der Kindheit aussteigen lernen



## 08

- Epigenetik und wie die Ahnen uns prägen
- Transgenerationale Traumatisierung
- Das emotionale Erbe
- Loyalitätsbindungen über Generationen
- Der Schmerz der Vergangenheit erlösen
- Familiengeheimnisse
- Unbewusste Schulddynamiken
- Ressourcen und Lebenskraft

## 09

- Die Befreiung der Selbstliebe
- Die Liebe zu dir selbst als Schlüssel für ein Leben in Freiheit
- Das Geschenk der Selbstvergebung
- Wem gegenüber bin ich noch im Vorwurf?
- Selbstvorwürfe
- Anerkennen was ist
- Vergebung ist ein Akt der Selbstliebe
- Die Geschichte neu schreiben

## 10

- Innere Neuausrichtung
- Selbstermächtigung
- Mindset und Heartset
- Herzerwachen
- Verbindung mit der eigenen Schöpferkraft
- Deine Gedanken werden deine Wirklichkeit
- Erfolg ist dein Geburtsrecht

## 11

- Dankbarkeit und Neugeburt
- Wie werde ich zur Besten Version meiner Selbst?
- Verbindung mit der inneren Wahrheit
- Dein heiliges Wofür
- Anbindung an das Quantenfeld/Bewusstseinsfeld
- Sein-Tun-Haben
- Wer möchtest du sein?

## 12

- Lebe deine Schöpferkraft!
- Auf was ist zu achten, wenn du andere Menschen bei der Neugeburtstour begleitest?
- Reflexion der Ausbildung
- Zusammenfassung und Ausblick
- Abschlussprüfung

Die "Reise zu dir selbst" Ausbildung ist genau richtig für dich, wenn

- du an Prozessarbeit interessiert bist
- du das Gefühl hast, nicht ganz angekommen zu sein
- du spürst, dass da noch so viel Potenzial auf dich wartet, aber du noch nicht weißt, wie du es nach außen bringen kannst
- du bereit bist, dein eigenes Seelenpotenzial zu erfahren
- du ein klares JA in deiner Seele wahrnimmst
- du gerne Menschen auf ihrer Reise in deiner Praxis begleiten möchtest



**Du bist hier nicht richtig, wenn...**

- du nicht wirklich bereit bist, zu 100% Verantwortung für dein Leben zu übernehmen
- du die Vergangenheit nicht loslassen möchtest
- du nicht bereit bist, neue Wege zu gehen

Die "Reise zu dir selbst" ist eine intensive Auseinandersetzung mit deiner frühesten Zeit und den Prägungen und Mustern deiner Kindheit.

Indem wir uns mit unseren frühesten Erfahrungen verbinden und sie transformieren, können wir uns selbst nachnähren und uns endlich gesehen und wahrgenommen fühlen. Das sind die Geschenke, die dabei entstehen.

Es ist eine Selbsterfahrungsreise, welche dich wieder mit deinem innewohnenden Licht und Potenzial verbindet.

Wenn du bereit bist, dich auf diese Reise einzulassen, dann freue ich mich sehr, deine Wegbegleiterin zu sein.

*"Alles was ich brauche, ist bereits in mir."*



# Deine Ausbildung



- 12 x Ausbildungstage in Präsenz
- Einzelbegleitung: 4 Präsenzsitzungen in der Praxis während der Ausbildungszeit, zeitlich frei wählbar
- Wöchentliche Begleitung in Form von Meditationen, PDFs, Tools oder Videos (interner Bereich auf der Homepage, wöchentliche Freischaltung der Inhalte beginnend am Montag nach dem ersten Modul)
- 4 x Q&A Abende, an denen alle offenen Fragen rund um die Ausbildungsthemen geklärt werden können. Hier gibt es dann auch Zeit für Übungseinheiten, Meditation usw. (2,5 h online, via Zoom)
- Für jedes Modul werden umfassende Unterlagen in gedruckter und digitaler zur Verfügung gestellt
- Support via Mail während der Ausbildungszeit
- Abschlussprüfung
- Zertifikat als Wegbegleiter/in für die "Reise zu dir selbst"
- Teilnehmerzahl ist auf 12 Teilnehmer beschränkt

## **Ausbildungsort:**

Saminapark Seminarhaus  
Hauptmann-Frick-Straße 2a  
A-6820 Frastanz

## **Deine Investition:**

€ 3.240,- (inkl. 20% MwSt.)

zzgl. 4 Einzelsitzungen

Können direkt nach den Sitzungen bezahlt werden.

Für die Ausbildungskosten ist eine monatliche Zahlung möglich.

*Doris Meier*  
PRAXIS FÜR  
HUMANENERGETIK UND  
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

FRASTANZERSTRASSE 54 | A-6822 SATTEINS | T+43(0)650 30 44 710  
INFO@DORIS-MEIER.COM | WWW.DORIS-MEIER.COM

Termine



### **12 Module im Saminapark Seminarhaus: 9.00–18.00 Uhr**

Modul 1	22. September 2023
Modul 2	20. Oktober 2023
Modul 3	10. November 2023
Modul 4	08. Dezember 2023
Modul 5	19. Jänner 2024
Modul 6	16. Februar 2024
Modul 7	22. März 2024
Modul 8	19. April 2024
Modul 9	17. Mai 2024
Modul 10	14. Juni 2024
Modul 11	12. Juli 2024
Modul 12	13. September 2024

### **4 Q&A Abende via Zoom: 19.00–21.30 Uhr**

Donnerstag 23. November 2023  
Donnerstag 22. Februar 2023  
Donnerstag 23. Mai 2024  
Donnerstag 05. September 2024

### **4 Einzelsitzungen zur Prozessunterstützung**

Termine sind frei wählbar innerhalb des Ausbildungszeitraumes.

# Voraussetzungen für die Teilnahme

- Mindestalter: 24 Jahre
- Vorgespräch mit der Ausbildungsleiterin
- Die Bereitschaft, sich mit seiner eigenen Biographie auseinanderzusetzen und sich für die Prozessarbeit zu öffnen.

*"If you don't believe in miracles  
perhaps you've forgotten that  
you are one."*




Gerne reiche ich dir meine Hand und begleite dich auf deiner Reise zu dir selbst. Es ist dein ganz persönlicher Transformationsprozess, der dich dabei unterstützt, deine beste Version von dir selbst zu leben.

Melde dich sehr gerne, wenn du Fragen hast oder du gerne zu einem persönlichen Gespräch vorbei kommen möchtest.

Ich freue mich auf dich!

*Deine Doris*



**"Du bist ein Geschenk für diese Welt.  
Sei dir bewusst, du bist einzigartig und wertvoll.**

**Während deiner "Reise zu dir selbst",  
wird Starre zur Lebendigkeit, Schmerz zur Freiheit,  
Angst zur Stärke und Verstricktes zu großen Chancen.**

**Im tiefen Annehmen dessen, was ist,  
beginnt das Leben wieder frei zu fließen.**

**In der Liebe zu dir selbst, weitet sich dein Herz  
und du erinnerst dich wieder, wer du in Wirklichkeit bist.  
Ein großes Licht auf Erden, mit grenzenlosem Potenzial.**

**Das Leben ist immer für dich.  
Es flüstert dir beständig zu -  
So schön, dass es dich gibt."**

*Im Herzen verbunden*

*Doris*