

Holistic Lifestyle Coach



by Juliane Davidshofer
www.juliane-davidshofer.com

MODUL C2- Spiritualität & Medialität



INHALT

1. Die multidimensionale Zirbeldrüse
2. Der mystische Aspekt der Zirbeldrüse
3. Die Schumann Frequenz
4. Die 7 Chakren – Teil 1
5. Die 7 Chakren – Teil 2
6. Chakra-Öle



Die Zirbeldrüse (Epiphyse) ist zwar nur erbsengroß, gehört aber zu den wichtigsten Organen und ist das zweitmeist durchblutete Organ. Sie steuert nicht nur alle Hormondrüsen, sondern hat auch viel mit deinem Bewusstsein, geistigen Downloads und geistigen Impulsen zu tun.

Sie wird mit dem dritten Auge assoziiert.

In fernöstlichen Kulturen ist das dritte Auge sehr zentral und auch betont.



Wenn die Zirbeldrüse gut funktioniert, dann haben wir die Möglichkeit viel mehr mit unserem dritten Auge zu sehen, das in einigen Kulturen sogar als das erste Auge benannt wird.

Bei uns ist die Zirbeldrüse oft leider sehr verkleinert.

Da die Zirbeldrüse sowohl in physische als auch in psychisch-seelische und spirituelle Bereiche einwirkt, ist sie daher auch hier im Modul C-Bereich integriert, wobei hier hauptsächlich die spirituelle Komponente angesprochen wird.

Als Baby/Kleinkind ist die Zirbeldrüse noch voll funktionsfähig.

Aufgrund von Ernährungsfaktoren, Giften (Toxinen) und Strahlungen wird die Zirbeldrüse verkümmert und in ihrer Funktion beeinträchtigt – so gerade bei vielen Erwachsenen.

Physische, mentale, psychisch-seelische und auch geistig-spirituelle Prozesse werden unter anderem durch die Zirbeldrüse gesteuert und

Viele Menschen haben daher auch eine Hormon-Dysbalance, aber auch auf psychisch-spiritueller Ebene eine «Einschläferung».

Die Zirbeldrüse ist «der Dirigent» der anderen Hormondrüsen.

Auch Telepathie läuft über die Zirbeldrüse viel ab.

Selbst das Mikrobiom (Darmflora), das heutzutage als das zweite Gehirn bezeichnet wird, wird durch die Zirbeldrüse beeinflusst.

Heute wird die stetig mehr aufkommende systematische Wissenschaft immer klarer, dass alles miteinander interagiert, im Gegensatz zur bisher etablierten Wissenschaft, die nur einzelne Nischen anschaut.

Die Zirbeldrüse ist von der Epigenetik aus betrachtet der «Dirigent» fast aller Abläufe.

Sie ist im wahrsten Sinne ein «holistisches Organ».

Auch die Wissenschaft ändert sich immer wieder – daher auch die bekannte Aussage:

«Die Wissenschaft von HEUTE, ist der Irrtum von MORGEN.»

Es gibt eigentlich zwei Impuls-«Melder»:

- Das Herzmagnetfeld
- Die Zirbeldrüse

Signale, Impulse, Wahrnehmung, Informationen, Schwingungen etc. werden hier aufgenommen.

WLAN, Elektrofelder, Frequenzen, Funk, elektromagnetische Felder, 3G–5G etc. wirken sehr stark auf die Zirbeldrüse ein und können auch dadurch einen Menschen steuern (mind control).

Daher kann auch eine starke Manipulation stattfinden, solange deine Zirbeldrüse geschrumpft/verkümmert ist.

Daher kann also auch eine positive Gedankenausrichtung, innere Bilder / das dritte Auge zu aktivieren / Intuition wahrzunehmen etc. nicht leicht sein, wenn die Zirbeldrüse nicht gut funktioniert.

Wir selbst sind auch ein elektromagnetisches Feld (EMF) – wenn das gestört wird durch andere EMF (z. B. WLAN, Strommasten etc.), dann wird dein eigenes in Unordnung/Chaos gebracht und man ist «wie im Nebel».

Das kann durch z. B. Natur, bestimmte Produkte & Maßnahmen regeneriert werden.

- Natur
- Infrarotlicht
- Sonnenlicht
- Melatonin (Schlafhormon)
- Aminosäuren (Arginin, Glutathion, Cystein)

Was beeinträchtigt die Zirbeldrüse?

- Toxine (Spritzrückstände in Nahrung (Glyphosat!!), Impfungen, toxische Zusatzstoffe, Haushaltsmittel)
- Fluor/Fluorid (in Zahnpasta)
- WLAN, Elektromog, Stromfelder
- Frequenzen (Funk, Radio, Musik)

Menschen mit beeinträchtigter Zirbeldrüse spüren

- weniger Empathie
- scheinen gefühlslos
- Gedächtnisreduktion
- Alzheimer Erscheinungen
- kaum Intuition & Visionen
- vermehrt Ängste

Das eigene System wird heutzutage massiv gestört und daher ist es umso wichtiger, sein System immer wieder auszugleichen durch

- Natur
- Barfußlaufen
- klares, unbelastetes Wasser
- WLAN (etc.) freie Zonen/Zeiten
- naturgemäße, pflanzliche Ernährung
- toxinfreies Leben
- Meditation

Zirbeldrüse (im engl.: Pineal Gland) wird auch als Symbol eines Kieferzapfens (Kiefer = Pine) gezeigt.

Die Zirbeldrüse ist wie eine «Antenne».

Wir haben immer Zugang zu all der Energie und Strömungen.

Je nachdem wie eine Antenne ausgerichtet ist, wird sie eine bestimmte Energie und Frequenz empfangen.

Ein Mensch empfängt demnach auch aufgrund seiner «Antenne» Energie.

Energie kann man durch Ernährung oder Substanzen bekommen.

Aber auch über die Universelle Energie.

Je mehr Energie, desto höher dein Bewusstsein.

Je höher dein Bewusstsein, desto höher/erweiterter deine Wahrnehmung.

Je höher deine Wahrnehmung, desto mehr erkennst/siehst du eine andere Realität (z. B. über das innere Auge).

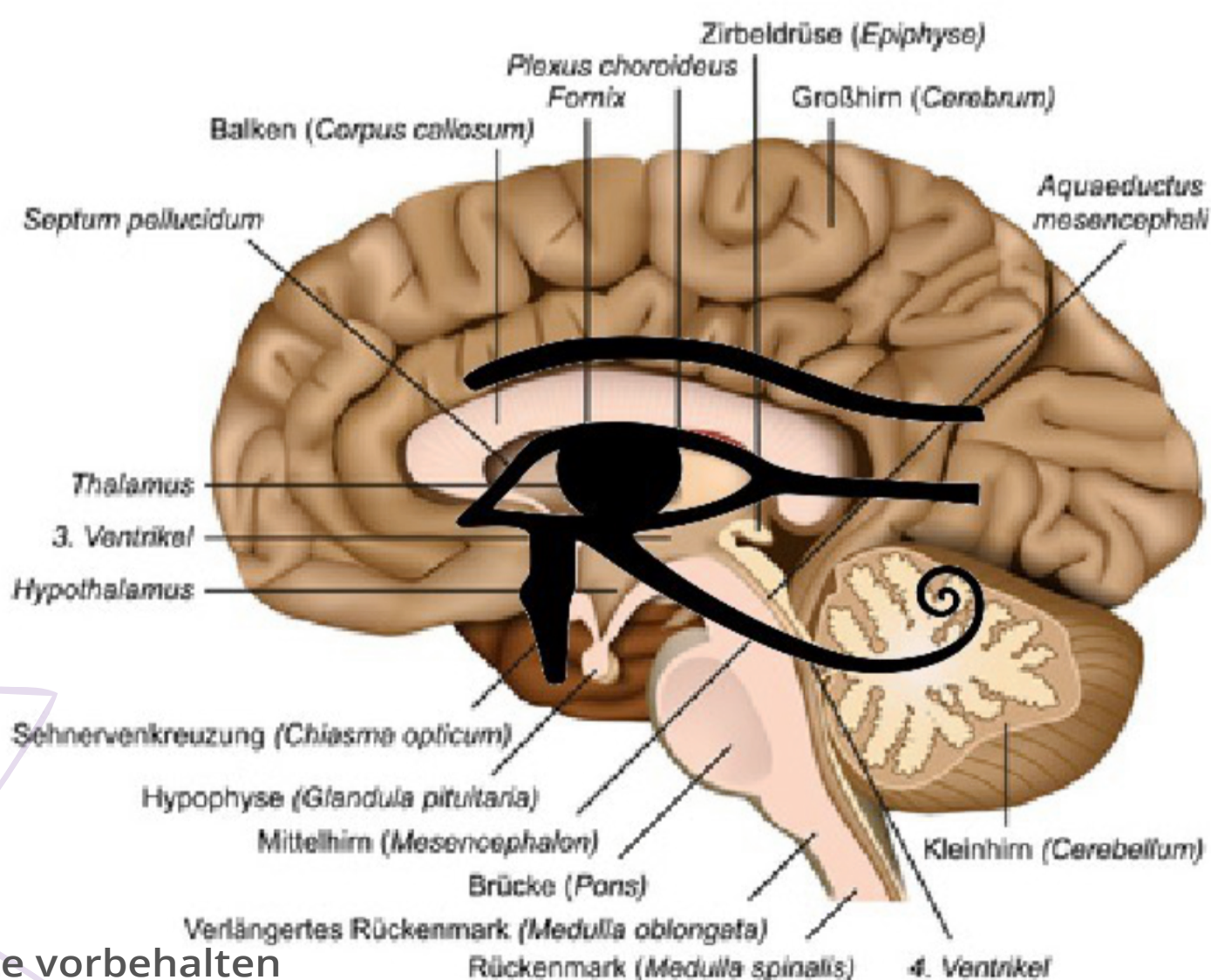
Je höher diese Erkenntnis, desto mehr «durchschaust» du und verlierst du deine Illusion.

Wenn sich die Energie erhöht, steigt das Bewusstsein.

Dies passiert besonders auch in besonderen Transformationszeiten, wo die Gesamtenergie insgesamt steigt und dann erscheint ein weit verbreitetes Erwachen.

In anderen Kulturen, wie z. B. in Ägypten, wurde auch in mystischen Lehren die Zirbeldrüse auch in Verbindung gebracht, ins Jenseits zu sehen bzw. Kontakt aufzunehmen.

**Sinnbild dazu ist das Auge des Horus
– in Assoziation mit der
Zirbeldrüse**



Das Jenseits ist eine bestimmte energetische Form.

Je aktiver die Zirbeldrüse ist, umso größer ist die Fähigkeit, diese anderen Energien und Frequenzen wahrzunehmen.

Alles an Energie ist da – die Frage ist nicht, ob es da ist, sondern ob du es wahrnehmen kannst!

Es geht also darum, seine Zirbeldrüse zu aktivieren und seine Wahrnehmung zu schulen/verbessern.

Durch die bereits im letzten Video erwähnten Maßnahmen der Verbesserung für die Zirbeldrüse, aber auch durch bestimmte Zeitspannen, können diese Wahrnehmungen weiter geschult werden.

Das beste Zeitfenster für Meditation aufgrund der erhöhten Melatoninausschüttung sind z. B. die frühen Morgenstunden.

In manchen mystischen Lehren sagt man, dass die Zirbeldrüse «die Antenne» zum Göttlichen / zur göttlichen Quelle sei.

Unser Ausbildungssystem beinhaltet dieses Wissen nicht, aber in anderen Kulturen (z. B. Indien) ist dieses Wissen integriert.

Nun aber kommt dieses Wissen immer mehr in den Westen.

Dies ist auch der Grund, warum viele diese Dinge gut wahrnehmen können und klare Informationen/Bilder empfangen können – andere wiederum überhaupt nicht und daher auch nicht «daran glauben».

Beispiel: Wie im Video angesprochen. «Fernseher mit vielen Kanälen, jedoch nur ein Kanal wird angeschaut»

C 2.3 Die Schumann Frequenz

Der Physiker Schumann von der TU München, hat in den 50er Jahren herausgefunden, dass die Erde ein Erdmagnetfeld hat, welches immer in derselben Frequenz von 7,83 Hz schwingt.

Dieses Erdmagnetfeld ist auch in Resonanz mit unserem Gehirn, das auch die Frequenz von 7,83 Hz hat und zudem mit unserem Bio-Rhythmus und unserem gesundheitlichen System korrespondiert.

Bei einem Versuch von Schumann mit seinen Studenten, befanden sich die Studenten vier Wochen in einem Bunker, welcher vom Erdmagnetfeld speziell abgeschirmt wurde. Die Studenten bekamen physische, mentalen und auch psychischen Störungen. Sobald sie wieder an das Erdmagnetfeld angebunden waren, waren die Störungen schnell wieder regeneriert.

Dieses Erdmagnetfeld kann jedoch auch gestört werden, wie alle Frequenzen der Natur und auch das von uns selbst. Wie z. B. durch Funkwellen, Strahlen etc.

Die Schumann Frequenz geht in Resonanz mit unserer Zirbeldrüse, unserer Gehirn- und Herzfrequenz (das elektromagnetische Feld dessen).

Menschen, deren Magnetfeld durch viele Störfelder gestört ist, haben auch physische, mentale, psychische und spirituelle Störungen. Nun wäre es wichtiger, diese Menschen in die Natur zu bringen und ihr eigenes Magnetfeld durch das Erdmagnetfeld zu harmonisieren, anstatt ihnen Medikamente zu geben!

Die Schumann Frequenz ist in letzter Zeit immer wieder sehr angestiegen.

Die gesamte Energie steigt im Rahmen des Aufstiegs in eine andere Dimension (von 3D zu 5D) immer mehr an und auch die Schumann Frequenz zeigt immer stärkere Ausschläge der Spitzen an, die um ein Vielfaches höher sind als in ihrer Grundfrequenz.

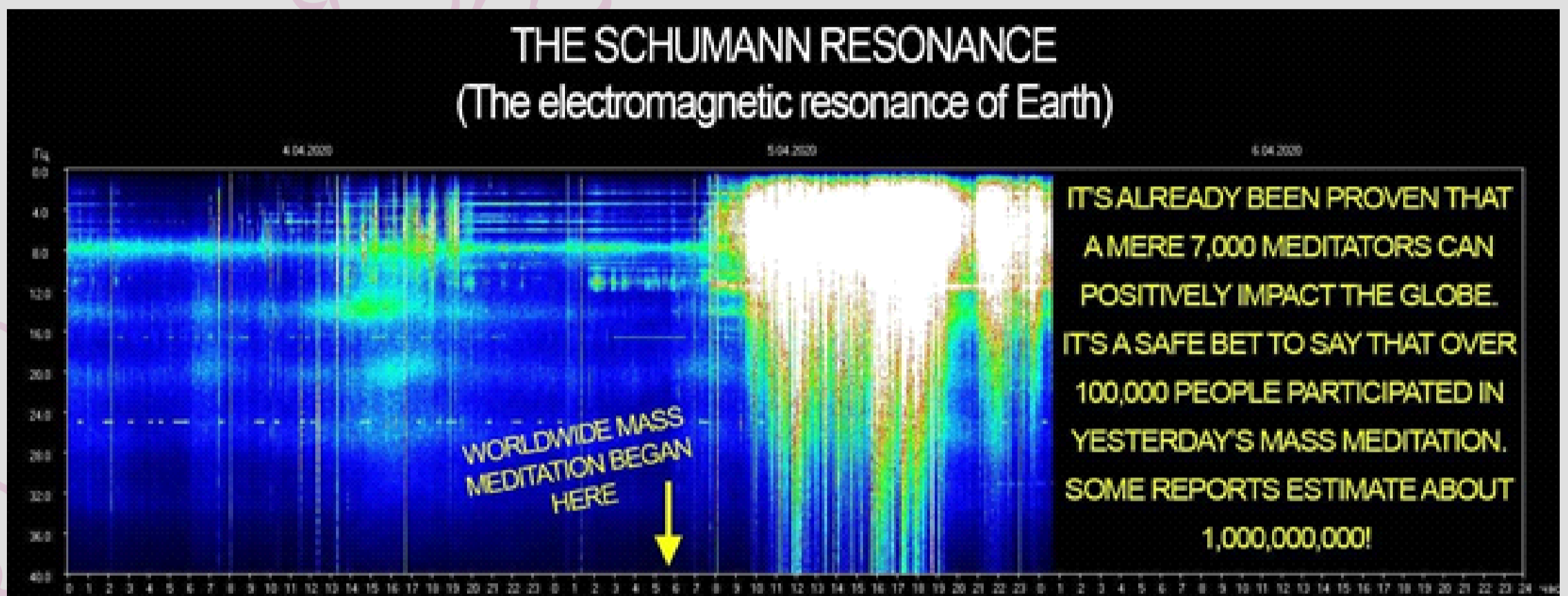
Die Erde selbst ist ein elektromagnetisches lebendiges Wesen, das sich verändert und auch in Korrespondenz steht mit z. B. Einflüssen aus der Galaxie. Zudem können wir als Menschheit in einer großen Menge dies mit beeinflussen, da wir selber auch EMF sind.

In Phasen von gemeinsamer Meditation (mit Fokus auf das Licht & Liebe oder Hoher Frequenz) von großen Menschenmengen, können wir auch das EMF der Erde verändern.

C 2.3 Die Schumann Frequenz

Man kann z. B. während globalen Meditationen messen, dass zeitgleich die Schumann Frequenz ansteigt.

Beispiel:



Dieser Anstieg hat auch eine Auswirkung auf dich und dein EMF.

Z. B. durch Unruhe, Schlaflosigkeit oder Ermüdung, Trauer – wie z. B. bei einem Detox, wo durch die Erhöhung das «Niedrig-Schwingende» ausgeleitet wird. Es können auch Schmerzen, häufig auch Kopfschmerzen auftreten, denn die Energiefrequenz muss angepasst werden.

Daher gibt es zum Teil individuell unterschiedliche Reaktionen.

Teilweise ist bis zu 140 Hz – also ein fast 20faches der Grundfrequenz.

Auch das Bewusstsein wird durch eine solche Energiefrequenzerhöhung beeinflusst. Viele «wachen» im Bewusstsein dadurch immer mehr auf und können «mehr sehen/erkennen».

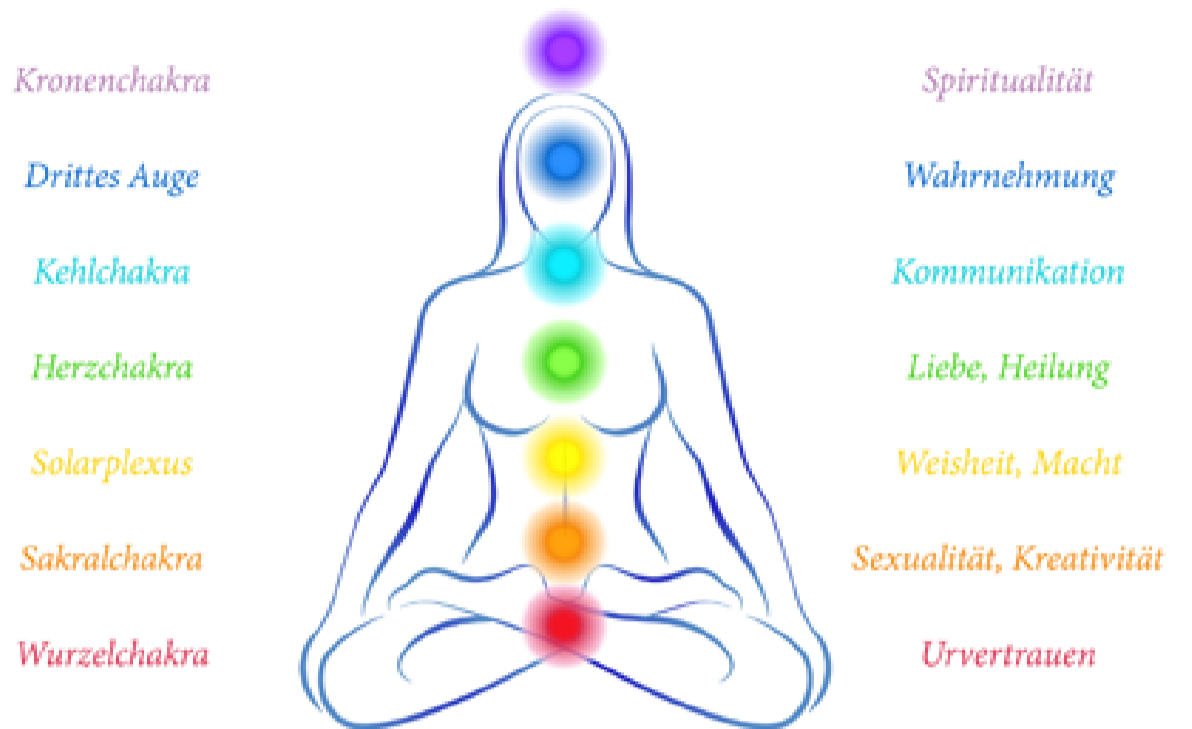
C 2.4 Die 7 Chakren – Teil 1

Chakren sind kleine Energiefelder in unserem System, die sich wie ein Rad drehen.

Es gibt die 7 Hauptchakren:

Das Wissen über die Chakren kommt aus der fernöstlichen Lehre, welche ca. 1500 v. Chr. entstanden ist und fließt nun immer weiter auch bei uns ein.

Die Kosmische Energie / Universelle Energie wirkt und wir können davon auch profitieren.



Wir können durch Nahrung und auch kosmische Energie, die im chinesischen als «Chi» und im indisch-ayurvedischen als «Prana» bezeichnet wird, erhalten.

Die 7 Hauptchakren haben jeweils eine Zuordnung zu einer Farbe, einem Element, einer Ebene und einem Symbol.



Durch das Kronenchakra kommt kosmische Energie hinein und im untersten Chakra, dem Wurzelchakra, entsteht die Kundalini-Energie, die hilfreich ist, damit die Chakren geöffnet sind.

Das kann man auch durch spirituelle Praxen & Meditation unterstützen.

Es heißt, dass es wie eine Hochzeit ist und die sogenannte Erleuchtung geschieht, wenn die Kundalini-Energie sich mit dem oberen Kronenchakra vereint.

Da die Chakren nicht nur vom spirituellen Bereich wichtig sind, sondern sich auch stark auf die Persönlichkeitsentwicklung auswirken, zudem durch Ernährung beeinflusst werden können, kann man von einem holistischen Thema reden.

1. Chakra: Wurzelchakra

Farbe: **Rot**

Thema: Urvertrauen

Sitz: Am Ende des Steißbeins

Ebene: Physische Ebene

Element: Erde

Es steht dafür, wie stark du im Leben verwurzelt bist, wie du im Leben stehst und wie stabil du bist. Wie bei einem Baum, der starke Wurzeln hat.

Auf körperlicher Ebene: Starke Kraft, widerstandsfähig und starkes Immunsystem.

Wenn das Chakra blockiert ist, dann ist man energielos, hat ein schwaches Immunsystem, Geldsorgen, Zukunftsängsten und ist nicht im Leben verankert.

Blockaden lösen / Chakra stärken:

- **Rot visualisieren**
- **Rote Kleidung tragen**
- Sportliche Bewegung
- Natur, Barfußlaufen
- Gartenarbeit
- Meditation für Wurzelchakra
- Rote Ernährung (Rote Beete, Beeren, Paprika, Tomaten, ...)
- Dinge, die das Urvertrauen stärken

2. Chakra: Sakralchakra

Farbe: **Orange**

Thema: Sexualität, Kreativität

Sitz: Zwischen Steißbein und Bauchnabel

Ebene: Emotionale Ebene

Element: Wasser

Es steht dafür, wie jemand mit seiner Emotionalität umgeht, ob die Gefühle ausgeglichen sind und es steht für Lebensfreude.

Bei Blockaden ist jemand emotionslos, verspürt wenig Freude, ist lustlos, bedrückt und un kreativ. (außerhalb bestimmter Umstände)

Blockaden lösen / Chakra stärken:

- **Orange visualisieren**
- **Orangene Kleidung tragen**
- Bauchmassage/Wärmeflaschen
- Wasserhaltige Früchte essen
- Meditation für Sakralchakra
- Kreativität mehr leben
- Yoga

3. Chakra: Solarplexuschakra (Sonnengeflecht)

Farbe: **Gelb**

Thema: Handeln, Leidenschaft, Zielstrebigkeit, Tatendrang

Sitz: Oberhalb des Bauchnabels

Ebene: Willensebene

Element: Feuer

Kennzeichen sind brennende Leidenschaft im Handeln, Zielstrebigkeit, mit Elan Dinge anpacken und starker Wille.

Ist das Chakra blockiert, dann kommt man nicht ins Handeln und redet nur davon, hält nicht durch, man ist «der redende Couch-Potato» und ist leicht manipulierbar.

Blockaden lösen / Chakra stärken:

- **Gelb visualisieren**
- **Gelbe Kleidung tragen**
- Handeln üben
- Meditation für das Chakra
- Vegane Bio-Nahrung
- Eigenen Willen klar machen
- Detox
- Gelbe Nahrung
- Bernstein auf Solarplexus
- Klangschalenmeditation

4. Chakra: Das Herzchakra

Farbe: **Grün**

Thema: Universelle Liebe, Heilung

Sitz: Mitte Brustbein

Ebene: Soziale Ebene

Element: Luft

Das Chakra steht für: Beziehungen führen, Empathie, tiefe Freundschaften, bedingungslose Liebe mit allen Wesen und Herzensverbindung.

Wenn das Herzchakra blockiert ist, dann sind Beziehungen meist recht lose, man hat wenige bzw. oberflächliche Freundschaften, man fühlt sich alleine und man wird oft ausgenützt.

Blockaden lösen / Chakra stärken:

- **Grün visualisieren**
- **Grüne Kleidung tragen**
- Grünes essen
- Grüntee
- Frische Luft & Natur, Bäume umarmen
- Kontakt mit Tieren und Kindern
- Meditation für das Herzchakra

5. Chakra: Halschakra

Farbe: **Hellblau**

Thema: Kommunikation

Sitz: Halsmitte

Ebene: Kommunikation

Element: Äther

Kommunikation ist sehr wichtig – nicht nur welche Worte, sondern auch die Qualität und Art der Kommunikation. Können sich gut ausdrücken, Menschen mit ihrer Kommunikation inspirieren. Worte sind Macht. Daher auch Achtung auf Intention.

Ist das Halschakra blockiert, dann hat man keine Stimme, man hat einen Kloß im Hals und eine belegte Stimme. Man ist leise, heiser und findet kaum die richtigen Worte. Bei vielen Frauen ist das Halschakra blockiert.

Blockaden lösen / Chakra stärken:

- **Hellblau visualisieren**
- **Hellblaue Kleidung tragen**
- Singübungen durchführen
- Kiefer öffnen
- Vokalübung E
- Kommunikation über dich korrigieren
- Positive Selbstgespräche üben
- Meditation für Halschakra

6. Chakra: Stirnchakra (3. Auge)

Farbe: **Indigoblau**

Thema: Glaube, Vision

Sitz: Leicht erhöht zwischen Augenbrauen

Ebene: Mentale Ebene

Element: Geist

Gedankenkraft, Intuition, Zukunftsvisionen sind kraftvoll und erhellend, wenn dieses Chakra vibriert. Innere Bilder sind klar. Kontakt zum Jenseits.

Blockaden lösen / Chakra stärken:

- **Indigoblau visualisieren**
- **Indigoblaue Kleidung tragen**
- Melatonin
- Meiden von Toxinen
- Klares, unbelastetes Wasser
- Meditation für das Stirnchakra
- Lapislazuli auf Stirnchakra

7. Chakra: Kronenchakra

Farbe: **Violett**

Thema: Kollektives Bewusstsein, Spiritualität, Glaube

Sitz: Scheitelmitte

Ebene: Spirituelle Ebene

Element: Kosmos

Das Chakra steht für übergeordnetes Bewusstsein, Angebundensein an das Göttliche, Glaube an einen selbst und an das Göttliche, Prana-Fluß, Transformation und Spiritualität.

Wenn das Kronenchakra blockiert ist, dann gibt es keine Angebundenheit, man hat ein niedriges Bewusstsein und einen schwachen Glaube an sich und das Leben.

Blockaden lösen / Chakra stärken:

- **Violett visualisieren**
- **Violette Kleidung tragen**
- Selbstreflektion
- Energiearbeit
- Meditation für das Kronenchakra
- Stille, Natur, holistischer Lifestyle
- Amethyst/Bergkristall auf Kronenchakra
- Violette Nahrung

C 2.6 Chakra-Öle

Ätherische Öle, die entweder schon vorab aus verschiedenen Einzelölen zusammengemischt sind – oder aber auch einzelne Substanzen, die du entweder direkt auf das Chakra geben kannst oder in eine Aromalampe gibst.

Diese Aromaöle werden aus Pflanzen, Kräutern, Blüten, Steinen, Hölzern etc. zusammengesetzt.

Es gibt eben auch Zuordnungen zu den jeweiligen Chakren.

Die Wirkung kann alleine durch den Duft entstehen, oder auch direkt durch das Einreiben auf die Chakren.

Hier geht es nicht nur um die Farben, sondern auch um die Wirkung der Substanzen.

Im holistischen Lifestyle geht es darum, sich auch präventiv zu verhalten, somit sind die Chakra-Öle auch eine gute Unterstützung.

Da die Öle aufgrund des geringen Verbrauches sehr lange halten (meist nur 1–2 Tropfen pro Anwendung), ist es sinnvoll sich ein Chakra-Öl Set anzuschaffen.

Es ist wichtig, nur hochqualitative Marken zu verwenden, möglichst auch aus dem Bio-Bereich, um keine Rückstände zu haben.

Z. B. Farfalla, DoTerra oder Young Living.

Genauso können die Tropfen in ein Massageöl oder Badewanne gegeben werden, bzw. gering ins Trinkwasser.

Beispiel:

