



Reiki entdecken

Begleitendes Workbook zum
kostenlosen Videokurs: Einführung
in Energiearbeit & Reiki

von Janina Schick
www.JaninaSchick.com

Hallo

wie schön, dass du dich auf den Weg gemacht hast, Reiki zu entdecken – eine sanfte, kraftvolle Methode der Energiearbeit, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Dieses Workbook begleitet dich durch die Inhalte des kostenlosen Videokurses „Reiki entdecken – Einführung in Energiearbeit und Reiki“.

Es lädt dich ein, die Inhalte zu vertiefen, in deine eigene Energie einzutauchen und neue Impulse für dein Leben zu finden.

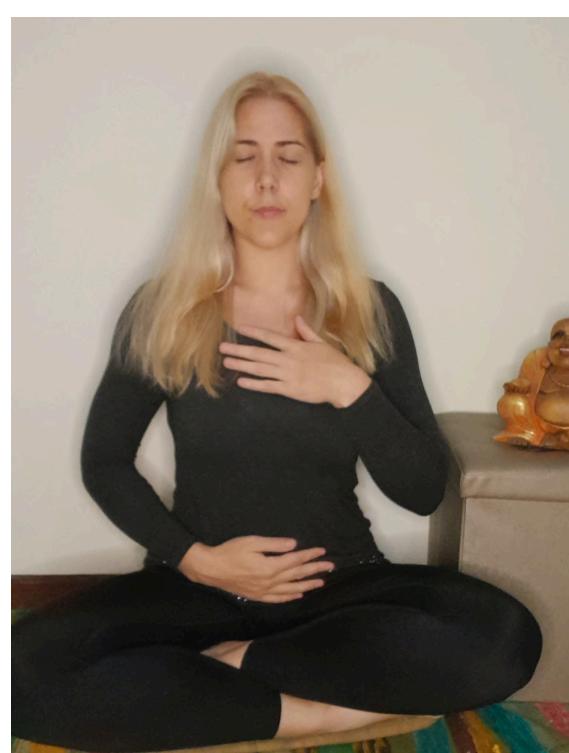
Du findest hier:

- ★ Inspirierende Zitate
- ★ Fragen zur Selbstreflexion
- ★ Zusammenfassungen der einzelnen Videos
- ★ Raum für deine eigenen Notizen & Erkenntnisse

Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Du darfst in deinem Tempo gehen – achtsam, neugierig, offen. Reiki ist kein Ziel, sondern ein Weg.

Ich wünsche dir von Herzen eine wundervolle Entdeckungsreise!

**Mit Licht und Liebe,
Janina**





Reiki ist das japanische Wort für
Universelle Lebensenergie

Rei = Universell/Spirituell

Ki = Energie/Lebensenergie

REIKI = Universelle Lebensenergie



*„Reiki ist die geheime Methode,
das Glück einzuladen.“*
– Mikao Usui

Reiki ist eine aus Japan stammende Heilmethode, bei der universelle Lebensenergie durch die Hände weitergeleitet wird – sei es zu dir selbst, zu anderen Menschen oder auch zu Tieren. Diese Energie stammt nicht vom Reiki-Praktizierenden selbst, sondern fließt durch ihn hindurch, wie ein Kanal, direkt zum Empfänger. Sie wirkt dort, wo sie gebraucht wird – sanft, weise und unterstützend auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.



Reiki wurde Wiederentdeckt, nicht “gegründet”

Mikao Usui (1865 - 1926)

- Mikao Usui war ein japanischer Mönch, der während einer 21-tägigen Fastenmeditation ein besonderes Erlebnis hatte. Er entdeckte Reiki wieder.
- Mikao Usui entschied sich, das, was er erfahren hatte, zu teilen. Er began, kranke Menschen zu heilen und Reiki zu unterrichten.

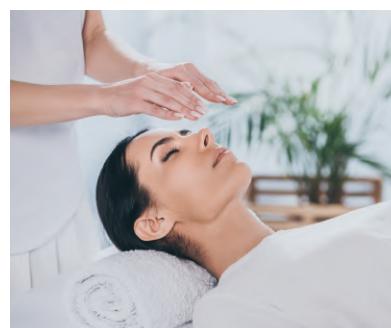
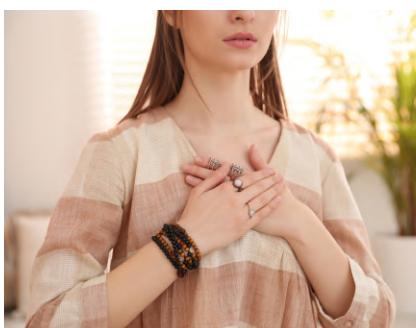


Dies ist der Beginn der heute als
Usui Reiki bekannten
Behandlungsmethode.



IN EINER REIKI BEHANDLUNG ...

- Verbindet sich der Reiki Praktizierende mit Reiki und kanalisiert Reiki an den Empfänger.
- Der Reiki Praktizierende verwendet nicht seine persönliche Energie.
- Reiki fließt dorthin, wo es am meisten gebraucht wird und wirkt immer für das höchste Wohl



VIDEO 1: WAS IST REIKI



Wichtig:



Es ist nicht der Reiki Praktizierende, der heilt



Der Reiki Praktizierende kanalisiert Reiki zu dem Empfänger



Reiki besitzt eine höhere Intelligenz und weiß, wo und wie es von dem Empfänger benötigt wird



NUR was der Empfänger bereit ist zu heilen und loszulassen, kann auch geheilt und losgelassen werden

„Reiki ist Liebe. Liebe ist Ganzheit. Ganzheit ist Balance. Balance ist Wohlbefinden. Wohlbefinden ist Freiheit.“

– Mikao Usui



Zeit zur Reflexion ...

WAS HAT MICH AN DIESEM VIDEO BESONDERS BERÜHRT ODER INSPIRIERT?

WELCHE GEDANKEN ODER GEFÜHLE KAMEN WÄHREND DES ANSCHAUENS
IN MIR AUF?

WELCHE NEUEN ERKENNTNISSE HABE ICH GEWONNEN?

VIDEO 2: ERFAHRUNGSÜBUNG



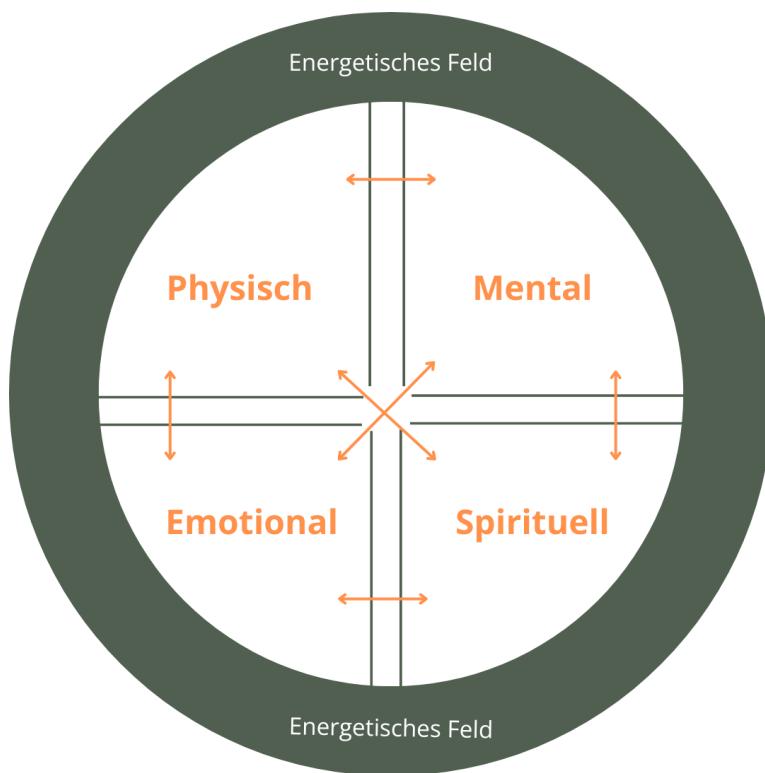
Zeit zur Reflexion ...

WAS HABE ICH WÄHREND DER ÜBUNG IN MEINEM KÖRPER WAHrgenommen?
GAB ES BESTIMMTE EMPFINDUNGEN, BILDER ODER GEFÜHLE?

WIE HAT SICH DIE VERBINDUNG ZU MIR SELBST IN DIESEM MOMENT
ANGEFÜHLT? WAR DA RUHE, SPANNUNG, WÄRME, DISTANZ...?

WAS BEDEUTET FÜR MICH DIE VORSTELLUNG, DASS ENERGIE DURCH MICH
FLIESST – UND NICHT VON MIR KOMMT? WIE VERÄNDERT DAS MEINEN BLICK
AUF HEILUNG?

Wir sind ganzheitliche, multidimensionale Wesen



"Jeder Mensch ist ein Haus mit vier Räumen, einem physischen, einem mentalen, einem emotionalen und einem spirituellen. Die meisten von uns neigen dazu, die meiste Zeit in einem Raum zu leben, aber wenn wir nicht in jeden Raum gehen, jeden Tag, und sei es nur, um ihn zu lüften, sind wir keine vollständige Person."

– Sprichwort aus Indien

Wie wirkt Reiki auf den Körper?

- Tiefenentspannung → aktiviert den Parasympathikus
- Förderung des natürlichen Schlafrhythmus
- Linderung von körperlichen Verspannungen oder Schmerzen
- Stärkung des Immunsystems
- Anregung der körpereigenen Selbstheilungskräfte
- Unterstützung bei Erschöpfung, Burnout oder chronischen Beschwerden
- Sanfte Begleitung in Heilungsprozessen (z. B. nach Operationen)
- Harmonisierung des Hormonsystems

Wie wirkt Reiki auf den Geist?

- Beruhigung des Gedankenkarussells
- Förderung von Klarheit & Fokus
- Stärkung von innerer Gelassenheit
- Unterstützung bei Stress, Ängsten oder innerer Unruhe
- Loslassen von negativen Gedankenmustern
- Erhöhte Konzentrationsfähigkeit
- Sanftes Lösen mentaler Blockaden
- Stärkung des Vertrauens in den eigenen Weg

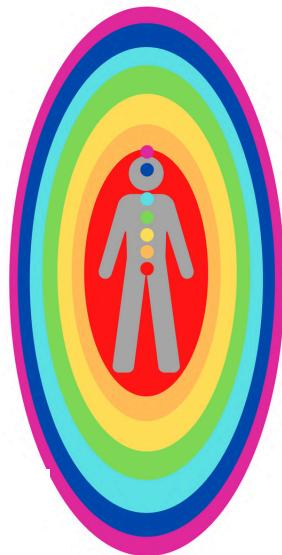
Wie wirkt Reiki auf die Seele?

- Gefühl von tiefer Verbundenheit mit sich selbst und dem Leben
- Zugang zur eigenen Intuition & inneren Weisheit
- Förderung von Selbstakzeptanz & Selbstmitgefühl
- Unterstützung in Phasen der Neuorientierung oder Transformation
- Lösen alter seelischer Wunden (sanft, nicht konfrontativ)
- Stärkung des spirituellen Bewusstseins
- Verbindung mit einer größeren Kraft / dem höheren Selbst
- Gefühl von „nach Hause kommen“ im eigenen Sein

Unser energetische Körper

Aura

- Um unseren physischen Körper herum und ihn durchdringend befindet sich ein Energiekörper, der aus viel feineren, leichteren und höheren Schwingungen besteht. Dieser Energiekörper wird als Aura oder aurisches Feld bezeichnet.
- Dieses aurische Feld ist ebenso ein Teil von dir wie dein physischer Körper - tatsächlich ist dein physischer Körper nur die dichteste innere Schicht dieses fließenden Energiefeldes.



Chakren

- Jedes einzelne Chakra hat eine Position entlang der Wirbelsäule. Chakra bedeutet auf Sanskrit "sich drehendes Rad der Energie" oder "Energiezentrum".
- Jedes dieser Energiezentren ist mit bestimmten Organen, Drüsen, Themen, Emotionen, Farben und Elementen verbunden.
- Chakren verbinden deinen energetischen Körper mit deinem physischen Körper.



,Heilung geschieht nicht, weil wir Energie geben - sondern weil wir Raum schaffen, damit sie fließen kann.“



Die 3 Usui Reiki Grade

- Reiki Grad 1 - Shoden (erste Lehre)
- Reiki Grad 2 - Okuden (innere Lehre)
- Reiki Grad 3 (Meister & Lehrer) - Shinpiden (mystische Lehre)

Inhalt Usui Reiki Grad 1

- Was ist Reiki und wie kann es dir helfen
- Die Geschichte von Reiki
- Die Geschichte der 3 Reiki Großmeister
- Reiki Ethik
- Anwendungsmöglichkeiten von Reiki
- Was ist die Reiki Einweihung
- Der 21-Tage Reinigungsprozess
- Die 5 Reiki Lebensregeln
- Harmonisierung deines energetischen Körpers (Chakren, Meridiane, Hara, Aura)
- Grundlegende Anatomie für Reiki
- Vollständige Reiki Selbstbehandlung
- Vollständige Reiki Behandlung für andere Personen
- Reiki für deine Persönlichkeitsentwicklung
- Reiki zur Behandlung körperlicher Schmerzen
- Vorbereitung einer Reiki Behandlung
- Beenden einer Reiki Behandlung
- Intuitiv mit Reiki arbeiten
- Reiki in deinem Alltag
- Reiki und Schwangerschaft/Babys/Kinder
- Besondere Atemübungen zur Energieerhöhung
- Techniken zur Erdung, Schutz und Energieerhöhung



Inhalt Usui Reiki Grad 2

- Wiederholung des Reiki Grad 1 Inhalts
- Die 3 Säulen von Reiki
- Die Geschichte und Bedeutung der 3 Reiki Grad 2 Symbole
- Verwendung der Reiki Symbole für dich selbst, andere, und Tiere
- Nicht-traditionelle Reiki Symbole
- Reiki Fernbehandlung
- Vorbereitung und Durchführung einer Fernbehandlung
- Reiki für vergangene und zukünftige Events
- Reiki für emotionales und mentales Heilen
- Reiki zur Reinigung von Räumen
- Anwendung von Reiki mit deinen Zielen
- Fortgeschrittene Reiki Techniken
- Reiki Behandlungen für Gruppen
- Anwendung einer Reiki Box
- Reiki für Tiere
- Reiki in Kombination mit anderen Methoden
- Atemübungen und Meditationen
- Reiki für Glaubenssatzarbeit
- Arbeiten mit deinen Reiki Guides
- Reiki als Beruf - wie und wo fängt man an

„Mit dem zweiten Reiki-Grad öffnet sich die Tür zu den feinen Schwingungen jenseits von Raum und Zeit.“



Inhalt Usui Reiki Grad 3

- Wiederholung Reiki 1 & 2
- Die 7 Stufen der Reiki Meisterschaft
- Das traditionelle Usui Reiki Meister-Symbol
- Das nicht traditionelle Usui Reiki Meister-Symbol
- Durchführung der Reiki-Einweihungen
- Traditionelle Form
- Alternative Formen
- Ferneinweihungen geben
- Anwendung von Reiki in Räumen
- Fortgeschrittene Energieheiltechniken mit Reiki
- Neue Möglichkeiten mit den Reiki Symbolen
- Spirituelle Segnung geben
- Abgrenzungsarbeit
- Persönlichkeitsentwicklung
- Glaubenssatz-Arbeit
- Der Innere Kritiker
- Scham & Schuld Heilen
- Reiki unterrichten

„Ein Meister ist nicht der, der alles weiß, sondern der, der stets bereit ist, Schüler des Lebens zu bleiben.“

VIDEO 4: DIE REIKI AUSBILDUNG



Stimmen meiner Schüler*innen



Danke, danke, danke für die wunderbare, energetische und tief gehende Reiki Ausbildung. Das Wissen wurde leicht und verständlich, mit einer liebevollen Art und Weise übermittelt, dass ich traurig war als es vorbei war. Ich fühlte mich, egal zu welchem Thema oder Frage, immer gut aufgehoben und willkommen geheißen. Die Anzahl der Gruppenteilnehmer ist gut gewählt, so hat jeder Zeit und Raum – man wird energetisch gut gehalten. All die Handbücher und das Zusatzmaterial sind Gold wert.

Liebe Janina, du bist ein so wunderbarer Herzensmensch und ich wünsche, dass viele Menschen bei dir eine Behandlung oder Ausbildung erhalten – es ist ein dankbares Geschenk.

-Sybille



Janina war eine wunderbare Wegbegleiterin meiner Reiki-Reise im 2023. Angefangen mit den Wiederholungskursen für die Grade 1 & 2, danach der Reiki-Seminarreihe zu spezifischen Themen und jetzt zum Jahresende die Meister- und Lehrerausbildung.

Ich kann Janine wärmsten als Reiki-Lehrerin empfehlen und würde jeden einzelnen Kurs erneut besuchen, da es mir so gut gefallen hat und ich sehr viel gelernt habe. Sie vermittelt auf natürliche Weise ihr ganzheitliches Wissen und teilt ihren wertvollen Erfahrungsschatz. Die umfassenden Handbücher und das Online-Portal ergänzen die Online-Live Gruppentreffen perfekt.

Abschliessend möchte ich noch den wöchentlichen Reiki-Circle von Janina hervorheben, der einen wunderschönen Austausch zwischen Reiki-Praktizierenden bietet.

Ein ganz großes Dankeschön an Janina und an Reiki ✨



Ich danke dir von Herzen für dein Interesse an Reiki und dafür, dass du dich auf diese kleine Reise der Entdeckung eingelassen hast. Es braucht Offenheit, Neugier und Mut, neue Wege zu erkunden – und genau das hast du getan.



Wenn du spürst, dass Reiki dich weiter begleiten darf, oder wenn du Fragen hast, lade ich dich herzlich zu einem unverbindlichen Kennenlerngespräch mit mir ein.
Ich freue mich, dich und deinen Weg kennenzulernen.

Website: www.JaninaSchick.com
E-mail: info@janinaschick.com

Mit Liebe,
Janina



MEINE NOTIZEN

A large, light gray rectangular area intended for writing notes.