

**HEYNE <**

### *Die Autorin*

Barbara Simonsohn, geboren 1954 in Hamburg, studierte Sozialwissenschaften und erwarb ein Diplom in Politologie. Barbara Simonsohn praktiziert Reiki seit 1982 und lehrt das authentische Reiki seit mehr als 25 Jahren. Sie hat mehrere tausend Reikilehrer im In- und Ausland ausgebildet. Durch ihre eigene Ausbildung bei Dr. Barbara Ray, welche von Hawayo Takata im siebenstufigen authentischen Reiki ausgebildet wurde, steht Barbara Simonsohn in direkter Linie zum Begründer Dr. Usui.

BARBARA SIMONSOHN

# Reiki

Sich selbst und andere  
behandeln leicht gemacht

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.  
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.  
Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden,  
die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine  
Haftung übernehmen.

Taschenbucherstausgabe 07/2010

Copyright © 2007 by Ansata Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Redaktion: Dr. Juliane Molitor

Illustrationen der Übungen: Reinert und Partner Werbedesign, München

Fotos auf den Seiten 123, 128, 136, 223: Barbara Simonsohn

Illustrationen der Kapiteleingänge: Robert Wicki

Herstellung: Helga Schörnig

Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels

eISBN 978-3-641-05888-3

<http://www.heyne.de>

## ***Inhalt***

<b><i>Vorwort</i></b>	7
<b><i>Was ist authentisches Reiki?</i></b>	12
Die Geschichte des Reiki	17
Was ist Reiki und wie wirkt es?	22
Merkmale universaler Energie	30
Reiki und die Chakren	36
<b><i>Mit Reiki sich selbst und andere behandeln</i></b>	40
Reiki ohne Einstimmungen	48
Die zwölf Positionen und ihre Wirkungen auf Körper, Seele und Geist	53
Die Gruppenbehandlung	87
Zusatzpositionen und ihre Wirkungen	88
Entscheidungshilfe mit Reiki	99
Mit Reiki behandeln – die rechtliche Situation	102
<b><i>Entwicklungsprozesse, Anwendungsmöglichkeiten und Erfahrungen mit Reiki</i></b>	108
Entwicklungsprozesse mit dem zweiten Reiki-Grad	117
Erfahrungen mit den kosmischen Symbolen	120
Reiki für Kinder und Jugendliche	127
Reiki für Tiere	134

Reiki mit Pflanzen	145
Vom Job zur Berufung	149
Reiki und ganzheitliche Gesundheit	156
Erfahrungen mit den sieben Graden und den Lehrergraden	163
<b><i>Kraft und wahrer Reichtum liegen in der Stille</i></b>	180
Bestellungen beim Universum oder wunschlos glücklich?	186
Göttlicher Friede ist mehr als Glück	189
Bedingungslose Liebe, unsere wahre Natur	193
Beziehungen mit Reiki – Lust statt Frust	198
Spirituelle Sterbebegleitung mit Reiki	202
<b><i>Ausblick</i></b>	211
Literatur	215
Adressen	219
Die Autorin	223

## Vorwort



*»Der Hauptzweck von Reiki ist nicht nur das Heilen von Krankheiten, sondern die Verstärkung vorhandener Talente, das Gleichgewicht des Geistes, die Gesundheit des Körpers und damit das Erlangen von Glück.«*

DR. MIKAO USUI

Im Jahr 1979 spielte meine Schwester »Schicksalsengel« für mich. Sie schenkte mir ein Buch mit dem Titel *Das Wunder von Findhorn*. Darin beschreibt der Autor Paul Hawken eine Gemeinschaft von Menschen aus der ganzen Welt, die sich um ein liebevolles Miteinander von Menschen, Tieren und Pflanzen bemühen. Erst dachte ich, es handle sich um einen Science Fiction-Roman, doch als ich auf der letzten Seite des Buches die Adresse dieser Gemeinschaft fand, beschloss ich, meinen gesamten Jahresurlaub in Findhorn, Schottland, zu verbringen. Ich wurde nicht enttäuscht. Und mehr noch: Es gefiel mir so gut, dass Findhorn bald zu meiner zweiten Heimat wurde. Zehn Jahre in Folge verbrachte ich jährlich mehrere Wochen in dieser spirituellen Gemeinschaft.

In Findhorn lernte ich auch Gary Samer kennen, den damaligen Leiter des Bereiches »Ganzheitliche Gesundheit«. Er erzählte mir von Reiki, der besten Heilmethode, die er je kennengelernt habe, und gab mir meine erste Reiki-Behand-

lung. Danach fühlte ich mich eine ganze Woche lang »wie auf Wolken« und war kreativ, produktiv und geerdet zugleich. Fasziniert von meinem neuen Lebensgefühl und meinem enormen Tatendrang – ich redigierte eine englischsprachige Zeitschrift, wuchs bei der Gartenarbeit über mich hinaus und steckte jeden mit meiner Lebensfreude an – meldete ich mich noch von Findhorn aus für ein Reiki-Seminar in Hamburg an. Diese Methode wollte ich unbedingt selbst erlernen.

Im Seminar nahm ich ein Kribbeln und Wärme in meinen Händen wahr, aber was mit der Zeit folgte, beeindruckte mich noch mehr: Meine Verstopfung löste sich in Wohlgefallen auf, kleine Warzen an den Händen verschwanden, mein Selbstbewusstsein wuchs, ich brauchte zwei Stunden Schlaf weniger und bekam kaum noch eine Erkältung. Wie selbstverständlich stellte ich meine Ernährung auf Gesundes um, was mir früher nie für längere Zeit gelungen war. Außerdem entdeckte ich zu meiner Überraschung, dass ich viel sportlicher war, als ich gedacht hatte. Plötzlich hatte ich Spaß am Joggen und Nordic Walking, am Skaten, Skilaufen und Windsurfen. Durch die sportliche Betätigung verschwanden sämtliche Beschwerden, die mit meinem niedrigen Blutdruck zusammenhingen. Ich war ein neuer Mensch mit viel mehr Lebensqualität! Stress konnte mir nichts mehr anhaben, und ich begann, Probleme nicht mehr als Schicksalsschläge zu werten, sondern als Herausforderungen. Meine alte Angewohnheit, Unangenehmes vor mir herzu-

schieben, bis es möglicherweise eskalierte, machte einer regelrechten Lust am Konfrontieren Platz. Meine Flugangst löste sich ebenso in Wohlgefallen auf wie meine Spinnenphobie. Auch das Frustessen gehörte bald der Vergangenheit an. Seit ich Reiki fast täglich praktiziere, halte ich mein Idealgewicht von 56 Kilo bei 1,72 Meter Körpergröße. Mit Reiki bin ich offenbar so mit der Fülle des süßen Lebens in Kontakt, dass ich auf Kuchenschlachten und Eisorgien verzichten kann. In dem Maße, in dem mein Selbstbewusstsein wuchs, erkannte ich immer klarer, welche Aufgaben ich mir für diese Inkarnation vorgenommen habe.

Bei Menschen, die ich mit Reiki behandle, stellen sich ähnliche Erfolge ein, manchmal schon nach ganz kurzer Zeit. Viele bekommen während der Behandlung die Energie und die Einsichten, die sie brauchen, um ihre Krankheiten aus eigener Kraft zu besiegen, und das dauerhaft. Auch auf der seelischen Ebene habe ich viele Erfolge: bei Depressionen, Süchten, Ängsten, Allergien, Migräne oder Schlafstörungen. Oft sagen meine Klienten, Reiki sei das Beste, was ihnen je passiert ist. Und, so merkwürdig es klingt, ich kenne zahlreiche Menschen, die ihren Krankheiten oder seelischen Problemen dankbar sind, weil sie dadurch zu Reiki geführt wurden.

Nachdem ich 1984 den ersten längeren Artikel über Reiki veröffentlicht hatte, kam ein richtiger Reiki-Boom in Gang. Ich organisierte und übersetzte viele Seminare mit Gary aus Findhorn, bis dieser mir irgendwann eröffnete: »Ich heirate

eine Australierin und gehe mit ihr in ihre Heimat.« Ich konnte es nicht fassen. Gary würde uns »verlassen«! Aber er lachte nur und sagte: »Werde doch selbst Reiki-Lehrerin. Du bist doch schon Expertin, mit all deiner Erfahrung und den vielen Seminaren, die du betreut hast.«

Gary hatte sogar schon ein Empfehlungsschreiben für mich an Dr. Barbara Ray geschrieben, seine eigene Reiki-Lehrerin. Die Ausbildung war allerdings sehr teuer: 10 000 US-Dollar, was damals 36 400 DM entsprach. So viel hatte ich nicht gespart. Also schickte ich Energie auf dieses Thema, denn ich hatte inzwischen erkannt, dass der Beruf der Reiki-Lehrerin mein Traumberuf war. Und das Wunder geschah: Tausende von Mark trudelten als Kredit auf meinem Konto ein, weil es meiner Schwester gelungen war, gemeinsame Freunde und Bekannte von der Bedeutung meines Anliegens zu überzeugen. Ich kündigte meine Stelle als wissenschaftliche Assistentin an der Technischen Universität Hamburg-Harburg und begann meine Ausbildung zur Reiki-Lehrerin. Diesen Schritt habe ich nicht eine Sekunde lang bereut.

Als Mutter von zwei lebhaften Kindern, die einige Jahre alleinerziehend und gleichzeitig berufstätig war und außerdem noch zwei Bio-Gärten und diverse Haustiere zu versorgen hat, bin ich dankbar, mit dem authentischen Reiki eine einfache und sehr wirksame Methode gefunden zu haben, die innerhalb von Minuten meine inneren Kraftreserven erschließt und meinen Lebensenergie-Akku wieder auflädt. Reiki ist für mich eine Meditationstechnik, die ich mitten im

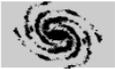
Alltag, im größten Stress und Trubel, einsetzen kann und die mich sofort in meine Mitte bringt. Nach all den Jahren, die ich das authentische Reiki nun schon praktiziere und unterrichte, erlebe ich immer wieder mit großer Begeisterung, wie Menschen sich durch die Aktivierung der universalen Lebenskraft positiv entwickeln – zu Wesen, die in ihrer Essenz Liebe sind und die ihre inneren Qualitäten, wie Harmonie, Frieden und Weisheit, auch auf andere ausstrahlen. Damit helfen sie, die Schwingung auf diesem Planeten zu erhöhen und tragen dazu bei, dass das Wassermannzeitalter der Schwesterlichkeit und Brüderlichkeit endlich Einzug auf dieser Erde halten kann.



***Was ist  
authentisches Reiki?***







*»Wenn du nicht nach innen gehst,  
gehst du leer aus.«*

NEALE DONALD WALSCH

IN »FREUNDSCHAFT MIT GOTT«

Reiki ist eine einfache und äußerst wirksame Technik zur harmonischen Entwicklung unserer Energiezentren, zur Stärkung unseres Immunsystems, zur Heilung negativer Gefühle und zur Entwicklung unserer Persönlichkeit. Schon Kinder können Reiki lernen. Kein Wunder also, dass es sich so schnell über den ganzen Globus verbreitet hat. Allein in Deutschland sollen zwischen 600 000 und einer Million Menschen Reiki praktizieren.

Wie bei allem, gibt es natürlich auch bei Reiki Qualitätsunterschiede. Worauf bei der Wahl eines kompetenten Reiki-Lehrers zu achten ist, wird in diesem Buch erklärt. Auch wie man ohne eingestimmt oder eingeweiht zu sein erste Reiki-Erfahrungen machen kann, steht in diesem Buch. Einiges von dem, was auf den folgenden Seiten zu lesen ist, klingt vielleicht »zu schön, um wahr zu sein«. Doch alles, worüber ich schreibe, ist eine Einladung, es auszuprobieren. Im Leben zählen nur eigene, authentische Erfahrungen. Buddha sagte: »Glaube nichts, nur weil die Wei-

sen es behaupten. Glaube nichts, nur weil es immer schon so war. Glaube nichts, nur weil andere es glauben. Prüfe und erfahre alles selbst.« Reiki ist kein Glaubenssystem. Wer sich dafür interessiert, darf gern skeptisch sein. Das tut der Wirkung von Reiki keinen Abbruch.

Reiki ist vor allem eine Selbsthilfe-Technik, die wir aber auch für andere einsetzen können, sogar für Pflanzen und Tiere. Mit Reiki leisten wir einen wertvollen Beitrag zum Frieden auf dieser Welt, denn indem wir ständig intensiv an unserer Ausstrahlung arbeiten, erhöhen wir die Schwingung auf diesem Planeten und helfen, die dunkle »Wolke« der negativen Gefühle, Gedanken und Taten, die noch über der Erde liegt, zu lichten, damit unsere Erde wieder ein wunderschöner, strahlender blauer Planet wird.

Ich werde Sie in diesem Buch mit »du« ansprechen. Diese vertraute Form der Ansprache habe ich gewählt, damit du dich entspannen kannst. Wir sind alle Schwestern und Brüder im Licht.

## Die Geschichte des Reiki



»Die Tür, wo sich die beiden Welten treffen,  
ist weit offen. Schlaf nicht wieder ein.«

DER SUFI-DICHTER RUMI IN »OPEN SECRET«

Die Spuren des Reiki reichen weit in die Geschichte der Menschheit zurück. In allen Kulturen der Welt gab es Menschen, die Zugang zu höheren Bewusstseinszuständen und damit auch zu einer zeitlosen Weisheit hatten, die sie der Menschheit vermittelten und die dann – in der Regel mündlich – von Priestern, Heiligen und Lehrern weitergegeben wurden. Es gibt zahlreiche Hinweise darauf, dass in allen Hochkulturen – bei den Mayas ebenso wie bei den Ägyptern und den alten Griechen – bekannt war, wie man Lichtenergie direkt anzapfen kann. Jedenfalls finden sich die kosmischen Symbole, auf denen das Reiki-System beruht, an den Maya-Pyramiden genauso wie im Tempel von Luxor.

Die Historikerin und Reiki-Lehrerin Dr. Barbara Ray hat die Wurzeln des Reiki bis etwa 6000 Jahre vor Christi Geburt zurückverfolgt und herausgefunden, dass sie in Nordindien und Tibet liegen. Die kosmischen Symbole, auf denen das Reiki-System basiert, sind den tibetischen Lamas ebenso bekannt wie die damit verbundenen Einstimmungsprozesse.

Dr. Mikao Usui (1865–1926) gilt zwar als Begründer des Reiki, aber er hat diese Methode nicht erfunden, sondern sie

lediglich wiederentdeckt und ihr den Namen *Reiki* gegeben. Usui gehörte zu den Menschen, die sich – ähnlich wie viele Menschen heute – nach Wahrheit und Erleuchtung sehnten. Der Überlieferung nach lebte er als Leiter eines christlichen Seminars in Kioto, Japan, wo er von seinen Schülern immer wieder nach dem Phänomen der Heilungen befragt wurde, die Jesus Christus vollbracht hatte. Er wusste zwar, dass Jesus Menschen durch Handauflegen geheilt hatte – denn so steht es in der Bibel –, aber er fragte sich, wie das wohl funktionierte. Er reiste sogar in die USA und wurde an der Universität Chicago zum Doktor der Theologie promoviert, aber dem Geheimnis der urchristlichen Heilungen kam er dadurch keinen Schritt näher.

Enttäuscht kehrte Usui nach Japan zurück, lernte Sanskrit und begann, sich in einem Kloster mit alten buddhistischen Schriften zu beschäftigen. Schließlich fand er den Schlüssel zu sehr altem Wissen: eine Sanskrit-Formel, die auf einer Reihe von kosmischen oder universalen Symbolen beruht. Wann immer diese Symbole in Gang gesetzt werden, aktivieren sie die Verbindung zur universellen Lebenskraft. Der Psychologe Carl Gustav Jung, der sich intensiv mit kosmischen Symbolen beschäftigt hat, bezeichnet diese Symbole als »Grundlagen der Menschheit« und »tiefstes Wissen, das der Menschheit zur Verfügung steht«.

Auf diesen kosmischen Symbolen basiert das Einstimmungsritual der Reiki-Lehrer. Es geht auf Instruktionen zurück, die Usui der Legende nach auf folgende Weise erhielt:

Er fastete und meditierte 21 Tage lang auf einem heiligen Berg in der Nähe von Kioto. Am letzten Tag hatte er kurz vor Sonnenaufgang eine Lichterscheinung. Vor einer Wand aus Licht erschien in goldenen Buchstaben die Sanskrit-Formel, mit der er sich so intensiv beschäftigt hatte. Er nahm die kosmischen Symbole, auf denen das gesamte Reiki-System basiert, in einer bestimmten Reihenfolge wahr, und zwar zusammen mit den entsprechenden Einstimmungsprozessen. All dies brannte sich tief in sein Gedächtnis ein. Diese Erfahrung könnte man als Erleuchtungserlebnis oder kosmische Initiation bezeichnen.

Der Legende nach verletzte sich Usui auf dem Weg zurück ins Dorf an einem Stein. Sein Zeh blutete, aber als er die Hände darüberhielt, hörte die Blutung sofort auf. Im Tal angekommen, bestellte er in einem Gasthaus ein großes japanisches Frühstück. Es schmeckte großartig, und er vertrug es, obwohl er drei Wochen lang gefastet hatte. Der Tochter des Wirts, die seit Tagen unter Zahnschmerzen litt, legte er kurz die Hände auf – und schon war sie von ihren Beschwerden befreit. Diese ersten »Heilungswunder« zeigen beispielhaft, wie Reiki eingesetzt werden kann: als Soforthilfe am Unfallort, zur Harmonisierung der Körperfunktionen und bei akuten wie chronischen körperlichen und seelischen Beschwerden.

Dr. Usui nannte seine Methode *Reiki*. *Rei* bedeutet »universal« und *ki* heißt »Lebenskraft«. *Reiki* heißt also »Methode zur Aktivierung universaler Lebenskraft«. Anfangs behandelte Dr. Usui auch viele Bettler in den Slums von Kioto

und stimmte sie in Reiki ein. Allerdings merkte er bald, dass sie es nicht praktizierten. Sie zogen das ärmliche, aber bequeme Leben eines Bettlers vor und wollten keine Verantwortung für ihr eigenes Leben übernehmen.

Man erzählt sich auch, dass Dr. Usui am helllichten Tag in Kioto eine Fackel angezündet haben und damit auf der Promenade auf und ab gegangen sein soll. Gefragt, was er bei hellem Sonnenschein mit der Fackel wolle, antwortete er, er suche nach Menschen, die das wahre Licht sehen wollten. Damit begann seine Vortrags- und Seminarzeit. Am Ende seines Lebens hatte er viele Menschen in Reiki unterrichtet und sein inneres Wissen mit mehreren fortgeschrittenen Schülern geteilt. Einer dieser Schüler war Dr. Chujiro Hayashi, der bis 1940 eine private Reiki-Klinik in Tokio leitete.

### **Die fünf Lebensregeln des Dr. Usui**

**Nur heute –**

**Sei nicht ärgerlich.**

**Sorge dich nicht.**

**Sei dankbar.**

**Tue deine Pflicht.**

**Sei freundlich zu deinen Mitmenschen.**

Hawayo Takata, eine aus Japan stammende Amerikanerin, reiste 1933 nach Tokio, weil sie an einer schweren Krankheit litt und im Kreise ihrer Familie sterben wollte, doch es kam

anders. Nachdem sie in Dr. Chujiro Hayashis Klinik mit Reiki behandelt worden war, galt sie fünf Monate später als geheilt und wollte nun selbst Reiki-Lehrerin werden. Dr. Hayashi war nicht nur einverstanden, sondern machte Hawayo Takata sogar zu seiner Nachfolgerin und übergab ihr das gesamte Reiki-Wissen, um es vor den Wirren des Zweiten Weltkrieges in Sicherheit zu bringen. So fand das Reiki-Wissen seinen Weg in den Westen, nach Hawaii, wohin Hawayo Takata 1937 zurückkehrte.

Das erste Reiki-Seminar auf dem amerikanischen Festland fand allerdings erst Ende der 1970er-Jahre statt. Daran nahm auch Dr. Barbara Ray teil. Die Wissenschaftlerin, die sich schwerpunktmäßig mit alten Kulturen beschäftigte, erkannte bei ihrer ersten Einstimmung intuitiv, dass sie etwas gefunden hatte, wonach sie die ganze Zeit vergeblich auf der Suche gewesen war: das Wissen darüber, wie universale Energie direkt angezapft und aktiviert werden kann.

Hawayo Takata bildete in den USA und Kanada 22 Reiki-Lehrer aus, bevor sie im Dezember 1980 im Alter von 80 Jahren starb. Ein Jahr vor ihrem Tod hatte sie zusammen mit Dr. Barbara Ray die *American Reiki Association* (AIRA) gegründet und Ray auf der Gründungsveranstaltung zu ihrer Nachfolgerin ernannt. Viele gehen davon aus, dass Frau Takata auch ihre Enkeltochter Phyllis Furomoto in Reiki einstimmte, allerdings nur in drei Grade, nicht in das siebenstufige System, das mit unseren Chakren oder Hauptenergiezentren korrespondiert. Phyllis Furomoto gründete 1982

auf Hawaii die *Reiki-Alliance*. Im persönlichen Gespräch mit mir gab Frau Furomoto zu, dass sie nur drei Grade kenne, aber nicht bestreiten wolle, dass es noch mehr gäbe.

Ich will an dieser Stelle gar nicht weiter auf diese Diskussion eingehen. Wichtig ist nämlich nur, dass Reiki »funktioniert« und dass es sich um das ursprüngliche System handelt, das ausschließlich universale Energie aktiviert.

### **Was ist Reiki und wie wirkt es?**



*»Führe mich vom Unwirklichen zum Wirklichen,  
Vom Dunkel zum Licht,  
Vom Tod zur Unsterblichkeit.«*

UPANISHADEN

Das Wort *Reiki* besteht aus den Silben *Rei* für »universal« und *ki* für »Lebenskraft« und bezeichnet, wie bereits gesagt, ein System zur Aktivierung der universalen Lebenskraft. Das japanische Wort *ki* kennen Sie vielleicht, weil es auch ein Bestandteil von *Aikido* ist, dem Namen einer fernöstlichen Kampfsportart. Es entspricht dem chinesischen Wort *Chi* (neuerdings auch oft *Qi* geschrieben), das auch in Chi Gong oder Tai Chi vorkommt, den Namen von Techniken, die ebenfalls eine Steigerung der Lebenskraft zum Ziel haben.

Albert Einstein hat herausgefunden, dass Masse gleich Energie ist und dass selbst ein ruhender Körper – wie fest und solide er uns auch erscheinen mag – Energie enthalten muss, da er ja Masse besitzt. Wie groß diese Energie ist, kann man mithilfe seiner berühmten Formel  $E = mc^2$  errechnen. Das  $c$  in dieser Formel steht übrigens für Lichtgeschwindigkeit, gemessen in Meter pro Sekunde. Bei der Umwandlung von Masse in Energie spielt also auch die Geschwindigkeit eine Rolle beziehungsweise die Frequenz, mit der die einzelnen Teilchen schwingen, aus der Masse oder Materie letztlich besteht.

Bezogen auf unseren Körper – oder, besser gesagt, unser Körpersystem – heißt das: Am langsamsten schwingen die Teilchen, aus denen unser physischer Körper besteht. Auf dieser Ebene können mit Reiki Energieblockaden beseitigt und Krankheiten geheilt werden.

Etwas schneller schwingen die Teilchen auf der nächsten Ebene, der Ebene unserer Gefühle. Hier kann Reiki bewirken, dass wir uns nicht mehr so leicht mit äußeren Ereignissen identifizieren und zu heiterer Gelassenheit und innerem Frieden finden. Dies geschieht vor allem dadurch, dass sich die Gedanken verlangsamen. Und das bringt uns in Kontakt mit höheren Bewusstseinsebenen, beispielsweise der Ebene unserer Intuition. Je besser unsere Verbindung zur intuitiven Ebene ist, desto mehr kommt unser Leben in Fluss. Und das hat zur Folge, dass wir automatisch das Richtige zur richtigen Zeit machen und das Falsche sein lassen.



Barbara Simonsohn

**Reiki**

Sich selbst und andere behandeln -- leicht gemacht

eBook

ISBN: 978-3-641-05888-3

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Dezember 2010

Die erfolgreiche Reiki-Schule für Einsteiger

Die bekannte Reiki-Lehrerin führt in die wunderbaren Möglichkeiten des Reiki ein. Mit genauen Anleitungen kann jeder sich selbst und anderen Reiki geben – ganz ohne Rituale und Einweihungen. Einfache Übungen helfen, Stress und andere Probleme im Alltag erfolgreich zu bewältigen. Anhand zahlreicher Fallbeispiele wird die heilende Kraft des Reiki auf Körper, Seele und Geist deutlich.

Mit praktischen Übungen, um die Reiki-Energie zu erfahren.