

# Zurück zu eigener innerer Kraft

*Selbstheilung auf allen Ebenen aktivieren durch die Norbekov-Methode*

*„Wir ersetzen nicht die Medizin – wir ergänzen sie! Wir laden Menschen ein, ihre Probleme nicht nur dem Arzt oder Therapeuten zu überlassen, sondern auch selbst aktiv zu werden.“ sagt der usbekische Professor Mirsakarim Norbekov. Er verbindet die 5000 Jahre alten Traditionen des östlichen Wissens mit den Erkenntnissen der modernen Wissenschaft und entwickelte eine einzigartige, komplexe Lehrmethode zur Selbstheilung auf allen Ebenen des Lebens. Sie basiert auf der direkten Verbindung von Gedanken, Emotionen und Erkrankungen. Körper, Geist und Seele werden wie eine Einheit betrachtet, da sie sich gegenseitig beeinflussen. Der Mensch selbst aktiviert bewusst innere Reserven und nutzt sie, um Krankheiten und Dysbalancen zu überwinden.*

Die wichtigste Grundlage des Trainings ist die Einstellung und das Verhältnis des Menschen zu sich selbst und zur Außenwelt. Prof. Norbekov beobachtete bei seinen Forschungen, dass chronisch Kranke sich in dieser Hinsicht von Gesunden unterscheiden. Sie sind oftmals voller Pessimismus, Zweifel, Skepsis und Unzufriedenheit mit sich selbst und der Umgebung. Ein entsprechendes Verhalten kann sich als Gewohnheit einschleichen. Rein äußerlich zeigt sich diese „schlechte Gewohnheit“ in der Körperhaltung und der Mimik. Diese mentale und körperliche Haltung hat ganz reale Auswirkungen auf die Funktionen jeder einzelnen Körperzelle - und damit auf die Erkrankung. So entsteht mit der schlechten Angewohnheit der Haltung, auch im übertragenden Sinne, ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt.

Aus der modernen Neurobiologie ist bekannt, dass Gewohnheiten sich innerhalb von sieben Tagen durch bewusstes Training verändern lassen und nach ungefähr vierzig Tagen weiterem Training neu verankert sind. Darauf zielt die Methode Norbekov ab. Über die aufrechte Haltung und Lächeln wird ein positiver Impuls erreicht, der schon nach kurzer Zeit die Stimmung hebt und dem Körper Wohlbefinden signalisiert. Ausgelöst wird dieses Wohlbefinden durch Botenstoffe, die an jeder Körperzelle positive biochemische Prozesse auslösen. Auf diese Weise wird die Selbstheilung aktiviert.



## Wie gestaltet sich ein Gesundheitsseminar konkret?

Ein Praxisseminar dauert jeweils vier Stunden an acht aufeinanderfolgenden Tagen. Die Teilnehmer erlernen in dieser Zeit mentale Methoden und Körperübungen, welche sie zur Verbesserung ihrer Gesundheit, im ganzheitlichen Sinn, einsetzen. Die erlernten Techniken decken viele Aspekte des Lebens ab und können nach dem Seminar im Alltag einfach, ohne Hilfsmittel integriert werden.

Am Einführungstag werden der theoretische Hintergrund, der Ablauf und die Inhalte des Seminars vorgestellt. Es wird ein „Tagebuch“ ausgehändigt, in dem die eigenen Erfahrungen und Entwicklungen protokolliert werden. Das schult die Achtsamkeit für körperliche, seelische und geistige innere Prozesse und dient darüber hinaus wesentlichen Voraussetzungen für Veränderungen: der Eigenkontrolle, der Eigenmotivation, der Steigerung des Selbstvertrauens in sich und den Heilungsverlauf des Körpers und der Bewusstmachung der eigenen Ressourcen. Erste Übungen werden erlernt.



Es folgen weitere Praktiken, wie:

- **das automanuelle Training** aktiviert Regenerationsprozesse, stärkt das Immunsystem und verbessert die Funktion der Sinnesorgane
- **das spezielle Augentraining** verbessert die Seh- Konzentrations- und Gedächtnisleistung
- **die Gymnastik für den Blutkreislauf** trainiert die Lunge und Kapillare und verbessert das Versorgungssystem der inneren Organe
- **die Ideomotorische (kontaktlose) Gynäkologische und Urologische Massage** hilft dem Organismus bei Problemen in den Bereichen der Gynäkologie und der Urologie.
- **die spezielle Wirbelsäulen- und Gelenkgymnastik** kräftigt die Muskulatur, Sehnen und Bänder, fördert die Beweglichkeit und beschleunigt Regenerationsprozesse der Gelenke.
- **Meditative-, Imaginations- und Visualisierungs- Übungen, die mit Körperempfindungen gekoppelt sind.**

Es wird die ideomotorische Reaktion des Körpers auf die Gedanken – auch „Carpenter – Effekt“ genannt genutzt. Die geschärfte Aufmerksamkeit in einem bestimmten Körperteil ruft im Gehirn eine erhöhte Informationsfülle über diese Zone hervor. Mit dem Stoffwechsel verbessert sich die Versorgung unserer „Baustellen“, welches zu positiven Ergebnissen führt.

Alle Übungen wirken gleichzeitig – auf Körper, Geist und Seele. Es werden die Haltungen trainiert, die man für ein glückliches, erfolgreiches Leben braucht, z.B. Freude, Vertrauen, Konsequenz. Auf diese Weise ist man sehr bewusst – setzt sich mit seinem Leben, den Beziehungen, den Zielen auseinander – in Leichtigkeit und Zentrierung auf positive Energie. Die stärkste Übung dazu heißt „OKTAVE“. Hier wird die Schwingung erhöht und die Intuition verstärkt

Zum Mensch sein gehören auch verschiedene Konflikte, schmerzliche Erfahrungen, Blockierungen und Stress in unterschiedlichsten Formen. All das kann sich langfristig körperlich auswirken. Durch ein spezielles Emotionstraining gelingt es leichter loszulassen, Verständnis zu wecken oder Lösungen zu finden. Es bedarf im Alltag nur weniger Minuten und man ist wieder in ruhiger Gelassenheit, kann sein ganzes Potential entfalten und ungeteilte Energie auf eigene Ziele richten.

Was kann man erreichen?

Die Energieanhebung auf allen Ebenen bewirkt nicht nur verblüffende körperliche Verbesserungen, sondern zeigt sich darüber hinaus auch in anderen Bereichen des Lebens. Die Teilnehmer haben acht Tage intensiv an ihrem Selbstvertrauen, ihrer Selbstachtung, ihrer Selbstliebe und ihrer Wertschätzung gearbeitet. Sie berichten von positiven Veränderungen in zwischenmenschlichen Beziehungen, von gelösten Konflikten, von erstaunlichen, gesundheitlichen Verbesserungen, jüngerem Aussehen und vermehrtem Wohlbefinden. Jeder Teilnehmer macht seine persönlichen Erfahrungen.



### **Lydia Grote-König**

Hellefelderstr. 16  
59846 Sundern - Hellefeld  
Tel.: 02934-307  
Mobil: 01755236122  
[www.Lebe-gelassen-koeniglich.jimdo.com](http://www.Lebe-gelassen-koeniglich.jimdo.com)

Häufig nehmen Therapeuten am Seminar teil. Sie schätzen die Energie der Übungen zum Einstimmen auf ihre Klienten und für ihre persönliche Regeneration. Manches Erlernte verbinden sie mit ihrer Methode und sind erstaunt über die potenzierte Wirkung. Sie profitieren besonders von den gesteigerten, intuitiven Fähigkeiten. (Zitat: „Ich schaue meine Klienten an, habe im wahrsten Sinne des Wortes den Durchblick und weiß intuitiv, was mein Gegenüber heute braucht.“)

Mit den erlernten Techniken, haben die Teilnehmer Werkzeuge an der Hand, die sie lebenslang, jederzeit, je nach Bedarf ohne Hilfsmittel einsetzen können, um ihren physischen und psychischen Zustand zu verbessern. Sie sind einfach im Alltag zu integrieren. Manche Teilnehmer arbeiten intensiv weiter und manche praktizieren einzelne Übungen gezielt zur Zielerreichung, zur Stressreduktion, bei Problemen oder körperlichen Beschwerden. Alle gewinnen nicht nur an Lebensfreude, Vitalität und Wohlbefinden – sie genießen unabhängig von äußeren Gegebenheiten, aktiv und effektiv etwas für sich SELBST zu tun – für mehr Lebensqualität in allen Lebensbereichen.



### **Gesundheitsseminare 2017 im Sauerland**

vom 22. - 29. März und 6. - 13. September  
tägl. jeweils 4 Stunden  
Landpension Grote  
in 59846 Sundern-Hellefeld  
bzw. Sie organisieren –  
ich halte das Seminar für Sie vor Ort

Weitere Information finden Sie auf:

**[www.Lebe-gelassen-koeniglich.jimdo.com](http://www.Lebe-gelassen-koeniglich.jimdo.com)**