



# Soul

# Journeys

In unseren SOUL JOURNEYS kombinieren wir, Antje Bachmaier und Larissa von Buchwaldt, meditative HYPNOSE mit Strömen aus der Lehre des JIN SHIN JYUTSU.

Unser Konzept greift aktuelle Erkenntnisse im Hinblick auf eine gesunde Lebensweise auf: Körper, Geist, Herz und Seele sind ein Ganzes, dessen Teile nur im Einklang eine gesunde Balance ergeben. Die besondere ganzheitliche Kraft liegt im Zusammenwirken unserer Methoden.

#### **JIN SHIN JYUTSU IST URALTES HEILWISSEN AUS JAPAN.**

Durch Heilströmen – das Berühren von Energiepunkten am Körper – werden energetische Blockaden gelöst und die Selbstheilung unterstützt.

Die „Ströme“ des Jin Shin Jyutsu ergeben sich aus der Kombination und Abfolge zielgerichteter Handgriffe. Das Faszinierende an dieser komplexen und zugleich simplen Lehre ist, dass sie uns ermächtigt, unsere Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. Jin Shin Jyutsu erinnert uns daran, wie kraftvoll wir aus uns selbst heraus sein können.

#### **HYPNOSE IST ANDERS ALS ERWARTET.**

Wie bei einer geführten Meditation erleben wir bewusst, was vor sich geht, und nehmen die Umgebung nach wie vor wahr. Wir können nicht gegen unseren Willen manipuliert werden. Hypnose ist einfach ein Zustand, in dem tiefe Entspannungszustände dafür sorgen, dass das Alltagsbewusstsein in den Hintergrund tritt. So verlassen wir die gewohnten Denkwege, kommen an das intuitive Wissen hinter unserem inneren Kritiker und finden die Inspiration, neue Ansätze zu integrieren.

„When you look inside you are enormous.  
You can see things no one else can see.“

Angaangaq Angakkorsuaq

## Retreat Detox für Körper, Geist & Seele

Wir konzentrieren uns beim Jin Shin Jyutsu auf die Anregung körpereigener Entgiftungsprozesse und unterstützen gezielt die Zellerneuerung.

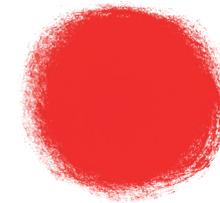
Über Hypnose regen wir die Lösung von Blockaden an, die im Unterbewusstsein gespeichert sind. Wir schaffen Raum für innere Ruhe, tiefgehende Erdung und mehr Freude an einem gesundem Lebensstil.

Das Drei-Tages-Programm beinhaltet täglich eine Gruppensitzung Jin Shin Jyutsu und eine Gruppensitzung Hypnose, jeweils ca. 60 Min., mit der Option, ergänzende Einzelsitzungen zu buchen.

## Retreat Intuition & Innere Heimat

Wir konzentrieren uns beim Jin Shin Jyutsu auf die Aktivierung der Zirbeldrüse, auch „Das dritte Auge“ genannt: Sie gilt als Tor zum erweiterten Bewusstsein und ist der Sitz von Intuition und Kreativität. Über Hypnose betreten wir Räume des inneren Wissens und der Intuition und erweitern spielerisch das Feld der Wahrnehmung.

Das Drei-Tages-Programm beinhaltet täglich eine Gruppensitzung Jin Shin Jyutsu und eine Gruppensitzung Hypnose, jeweils ca. 60 Min., mit der Option, ergänzende Einzelsitzungen zu buchen.

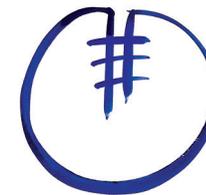


**Antje Bachmaier**

Hypnose-Coach™, Reinkarnationsleiterin  
Zertifizierter Energy Coach bei  
Bahar Yilmaz & Jeffrey Kastenmüller

[www.hypnose-herrsching.de](http://www.hypnose-herrsching.de)

Praxis in Herrsching am Ammersee



**Larissa von Buchwaldt**

Jin Shin Jyutsu Praktikerin  
Energy Coach in Ausbildung bei  
Bahar Yilmaz & Jeffrey Kastenmüller

[www.lvb-energiearbeit.de](http://www.lvb-energiearbeit.de)

Praxis in Wohltorf bei Hamburg





# Detox für Körper, Geist & Seele

Die Welt draußen lassen und uns zurückziehen in unser Innerstes.  
Dabei regen wir Entgiftung auf allen Ebenen an und  
schaffen den Rahmen für eine profunde Regeneration.

Das Drei-Tage-Programm „Detox für Körper Geist und Seele“ umfasst

- täglich eine Jin Shin Jyutsu-Gruppensitzung à ca. 60 Min.
- täglich eine Hypnose-Gruppensitzung à ca. 60 Min.

Zusätzlich bieten wir die Möglichkeit, das Retreat um individuelle Einzelsitzungen zu ergänzen, die optional dazugebucht werden können:  
Jin Shin Jyutsu-Sitzung: ca. 60 Minuten.  
Hypnose-Sitzung rund um die Themen Ernährung, Entspannung oder emotionale Balance mit einem ausführlichen Vorgespräch: ca. 90 Minuten.

Wir tragen bequeme Kleidung und liegen auf einer Yogamatte.

Viele der erlernten Techniken können zu Hause weiter angewendet werden – dazu gibt es von uns ein kleines Arbeitsbüchlein mit Anleitungen für den Alltag und Raum für Notizen.

## Tag 1 Innere Leichtigkeit kreieren

**Jin Shin Jyutsu** Durch die Anwendung bestimmter Organströme unterstützen wir die körperliche Entschlackung, z. B. durch das Abatmen von Säuren. Wir regen den Stoffwechsel an und stärken die körpereigene Entgiftung. Die Teilnehmenden werden angeleitet, die Hände selbst an die entsprechenden Energiepunkte zu legen und so die reinigenden Prozesse anzustoßen.

**Hypnotische Blockadenlösung** Sich leicht und frei fühlen! Belastende Emotionen, unangenehme Situationen, Konflikte ... bis hin zur Zellebene werden sie im Lauf des Lebens im Unterbewusstsein gespeichert. Eine Blockadenlösung in einem tiefenentspannten Trancezustand gibt uns die Gelegenheit, unbewussten Ballast zu lösen und abfließen zu lassen.

## Tag 2 Geborgenheit & starke Wurzeln schaffen

**Jin Shin Jyutsu** Im Jin Shin Jyutsu haben wir einen wunderbaren Strom, der uns durch schwere Zeiten trägt, uns stärkt und dabei die Entgiftung auf allen Ebenen unterstützt. Wir werden weitere Griffe dazu anwenden, den Stoffwechsel so anzuregen, dass er die Energie der Nahrung optimal verwertet.

**Hypnotische Tiefenentspannung** In einer zutiefst entspannenden Trancereise lassen wir uns sinnbildlich Wurzeln wachsen – körperlich, emotional, seelisch. In uns selbst ruhend und geerdet fühlen wir innere Fülle und können das Bedürfnis nach emotionalem Essen loslassen.

## Tag 3 Neue Kraft gewinnen

**Jin Shin Jyutsu** Wir erinnern unser energetisches System daran, dass Disziplin mit Selbstliebe zu tun hat. Wie in den Tagen zuvor werden die Teilnehmenden angeleitet, sich selbst bei der Manifestierung neuer Kraftressourcen zu unterstützen. Wir machen uns stark gegen Süchte und Impulse, die sich gegen uns selbst richten.

**Hypnotische Motivation** In entspannter Trance kreieren wir einen sicheren Ort, um im Alltag aus der Ruhe heraus neue Gewohnheiten annehmen zu können. Die folgenden motivierenden Suggestionen helfen uns dabei, Genuss an gesundem Essen zu entwickeln und uns auf diese Weise mit Freude selbst etwas Gutes zu tun.



# Intuition & Innere Heimat

Wieder wahrnehmen, dass die eigene Intuition ein kluger Berater ist.  
Wenn wir uns erinnern, dass wir in uns selbst geborgen sind, können uns  
unsichere Zeiten, Schicksalsschläge und Ängste weniger anhaben.  
Sich selbst kennen- und lieben lernen, jenseits von Anspruch, Urteil und  
eingeübten Rollen – das kann das Fundament für die innere Heimat sein.

Das Drei-Tage-Programm „Intuition und Innere Heimat“ umfasst

- täglich eine Jin Shin Jyutsu-Gruppensitzung à ca. 60 Min.
- täglich eine Hypnose-Gruppensitzung à ca. 60 Min.

Zusätzlich bieten wir die Möglichkeit, das Retreat um individuelle  
Einzelsitzungen zu ergänzen, die optional dazugebucht werden können:

- Jin Shin Jyutsu-Sitzung: ca. 60 Minuten.
- Interaktive Hypnose-Sitzung wie „Haus der Persönlichkeit“ oder  
„Karmahaus“ mit einem ausführlichen Vorgespräch: ca. 90 Minuten.

Wir tragen bequeme Kleidung und liegen auf einer Yogamatte.

Viele der erlernten Techniken können zu Hause weiter angewendet  
werden – dazu gibt es von uns ein kleines Arbeitsbüchlein mit  
Anleitungen für den Alltag und Raum für Notizen.

## Tag 1 Intuition fühlen

**Jin Shin Jyutsu „Die Intuition wecken“** Durch die Anwendung des sogenannten Hauptzentralstroms (HZS) aktivieren wir die Zirbeldrüse, die unsere Intuition stärkt. Der HZS verbindet und synchronisiert uns mit dem universellen Wissen. Er wirkt wie eine Wartung auf unser energetisches System und unterstützt u. a. Atmung, geistige Vitalität, endokrines System, Stoffwechsel und Immunsystem.

**Hypnotische Tiefenentspannung „Ich bin ein Fühlwesen“** Um in tiefste Entspannungszustände zu kommen, braucht es mit Hypnose keinerlei Übung oder Vorbereitung. Deep State Entspannung kann wie ein mentales Reset wirken – alles auf Anfang, bereit für einen Neustart. Wir nutzen sie als Einstimmung und innere Öffnung.

## Tag 2 Innere Heimat finden

**Jin Shin Jyutsu „Zuhause ist ein Gefühl“** Wir üben über bestimmte Griffe, die ureigene universale Anbindung zu unterstützen. Im Jin Shin Jyutsu gibt es mehrere Ströme, die das Empfinden des Eingebundenseins fördern. Die Teilnehmenden lernen zwei davon kennen und werden angeleitet, sie selbst anzuwenden.

**Hypnose-Reise „Liebevoller Präsenz“** Über die Induktion eines entspannten Trancezustands, in der die visuelle, taktile und audielle Vorstellungskraft aktiviert wird, sprechen wir Sinne und präzise Wahrnehmung an. Wir kommen jeder für sich in Kontakt mit der eigenen liebevollen Präsenz in uns und entdecken unsere eigensten Empfindungen jenseits unserer alltäglichen Rollen und Routinen wieder.

## Tag 3 Die Sprache der Intuition verstehen

**Jin Shin Jyutsu „Intuitives Strömen“** Nach der erneuten Aktivierung der Zirbeldrüse durch die Anwendung des bereits bekannten Hauptzentralstroms werden die Teilnehmenden angeleitet, intuitiv Energieblockaden am eigenen Körper aufzuspüren und zu lösen.

**Hypnose-Reise „Instanzenkommunikation“** In einem aufnahmebereiten Trancezustand verbinden wir uns mit dem Feld erweiterter Wahrnehmung und finden Zugang zu überraschenden und zutiefst eigenen Antworten von inneren Instanzen wie Herz, Bauch oder Seele auf mitgebrachte Fragen.

Sie möchten unsere Retreats kennenlernen?  
Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

Antje Bachmaier

Tel. +49-151-270 83 752

[abachmaier@hypnose-herrsching.de](mailto:abachmaier@hypnose-herrsching.de)

[www.hypnose-herrsching.de](http://www.hypnose-herrsching.de)

Praxis: Seeblickstr. 49, 82211 Herrsching

Larissa von Buchwaldt

Tel. +49-151-23 53 91 93

[larissa@lvb-energiearbeit.de](mailto:larissa@lvb-energiearbeit.de)

[www.lvb-energiearbeit.de](http://www.lvb-energiearbeit.de)

Praxis: Billgrund 1b, 21521 Wohltorf

