

Weg der vier Winde
ENERGIEMEDIZIN & VERKÖRPERUNG

Herzlich willkommen auf meiner Seite.

Ich bin Katharina.

Auch wenn die Sprache hier an ihre Grenzen kommt, habe ich versucht, Worte zu finden für meine Begleitungen, zu denen ich dich mit ***offenem Herzen*** einlade.



Zwischen Verstand und Erleben liegen oft Welten.

Weg der vier Winde

ENERGIEMEDIZIN
& VERKÖRPERUNG



Veränderung beginnt dort,
wo wir wieder anfangen,
uns selbst wahrzunehmen.

Ich begleite Menschen
in persönlichen
Entwicklungsprozessen mit
energetischer Arbeit,
Körperwahrnehmung und
kreativer Integration –
mit einem klaren Blick auf
das, was sich verändern
möchte.

—

KATHARINA
WIESENSARTER

energie.medizin@web.de

NATÜRLICH · VERBUNDEN · IM WANDEL

Kontakt: energie.medizin@web.de

Meine Arbeit gibt eine

erweiterte Perspektive

auf Gesundheit und Heilung.

Sie wirkt auf der Ebene des Energiefeldes und unterstützt Prozesse der Klärung und Neuorientierung.

Sie ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

Es werden keine Diagnosen gestellt und keine Heilversprechen gegeben.

Katharina

Weg der vier Winde

Energetische Arbeit wirkt

– und verändert unseren Blick auf die Realität

unverschleiert, wahr.

Wir sehen die Welt
durch die Brille unserer
Abdrücke.
Durch alte Geschichten,
die im Energiefeld
gespeichert sind.

Solange die Brille trüb ist,
wiederholen wir Muster.

Klären wir das Feld,
verändert sich der Blick.
Und damit die Welt.



DIE VIER WINDE
MIT KATHARINA





ALLES IST ENERGIE.

- ZU SPIRITUELL?
- ZU ABGEHOBEN?
- NICHT GREIFBAR?

Energie ist nichts Fremdes oder Abstraktes.

Du erlebst sie jeden Tag.

Du spürst,

wie sich ein Raum anfühlt.
wie du auf einen Menschen reagierst.
was dein Körper dir signalisiert.

DAS IST KEINE THEORIE.

DAS IST WAHRNEHMUNG.

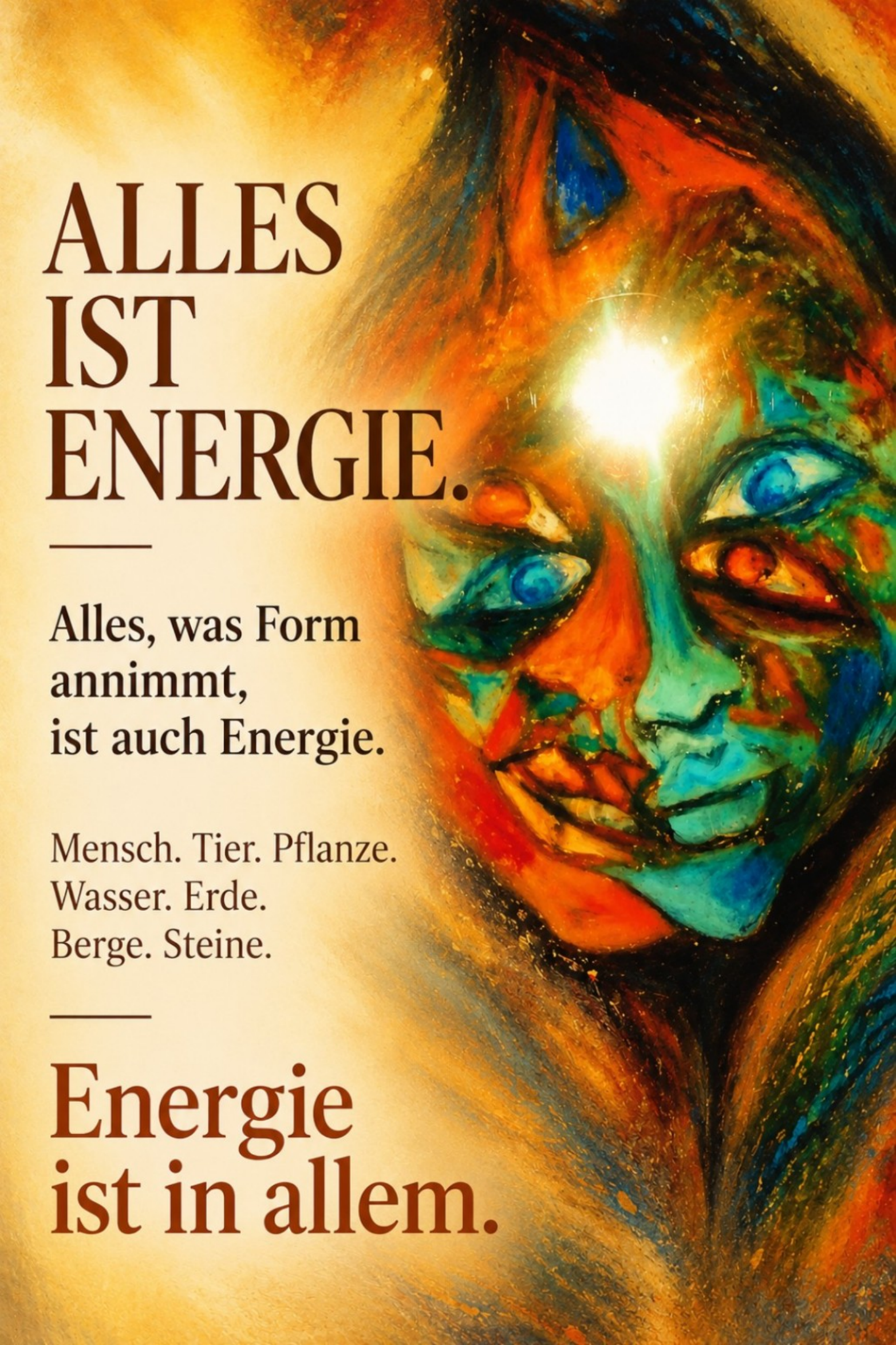
EINE EINLADUNG

Du musst nichts glauben, nur wahrnehmen.

Wie fühlt sich etwas an?
Was verändert sich in dir?
Was sagt dein Körper?

DIE VIER WINDE

Katharina


ALLES
IST
ENERGIE.
Alles, was Form
annimmt,
ist auch Energie.
Mensch. Tier. Pflanze.
Wasser. Erde.
Berge. Steine.
Energie
ist in allem.

Katharina
Weg der vier Winde

Du bist wie *ein Radio.*

- **Jeder Mensch ist Sender und Empfänger zugleich.**
  Du sendest ständig Frequenzen aus und empfängst gleichzeitig die Frequenzen deiner Umgebung.
- **Je nachdem, auf welche Frequenz du eingestellt bist,**
  nimmst du bestimmte Menschen, Situationen und Erfahrungen in dein Leben.
- **Wenn du deine Frequenz bewusst veränderst,**
  verändert sich auch das, was du in deinem Leben wahrnimmst – und anziehst.
- **Energetische Arbeit hilft dir,**
  alte Muster und belastende Frequenzen zu lösen und dich wieder auf deine eigene, stimmige Frequenz einzustellen.

Denn du sendest immer.
Die Frage ist:
Was möchtest du empfangen?

Katharina
Weg der vier Winde

ENERGIEMEDIZIN · KÖRPERARBEIT · BEWUSSTE VERÄNDERUNG

MENSCH SEIN
IN SEINER
GANZHEIT.
KÖRPER.
GEIST.
EMOTIONEN.
ENERGIE.

Deine Entscheidung.
JEDEN TAG.

Wie du mit den Signalen deines Körpers, deiner Emotionen und deiner Energie umgehst, macht einen großen Unterschied – heute und in deiner Zukunft.

REAKTIV

ERST HANDELN,
WENN ES ZWINGT.

Du wartest, bis dein Körper schreit.

- Beschwerden und Symptome werden stärker.
- Du fühlst dich erschöpft, gestresst oder innerlich unruhig.
- Du funktionierst oft nur noch und verlierst den Blick für dich.
- Veränderung passiert erst, wenn der Druck groß ist.

PRÄVENTIV

BEWUSST FÜR DICH SORGEN.

Du hörst, bevor es laut wird.

- Du nimmst feine Signale wahr und schenkst ihnen Beachtung.
- Du stärkst deine innere Balance und dein Wohlbefinden.
- Du bleibst in deiner Kraft und gestaltest dein Leben bewusst.
- Du integrierst Veränderungen frühzeitig und nachhaltig.

DU HAST DIE WAHL.

Ein bewusster Umgang mit dir selbst ist ein Geschenk – heute, morgen und für alles, was noch kommt.

SICHTBAR IST *nur die Spitze*

Was wir an uns selbst und anderen wahrnehmen, ist meist nur der sichtbare Teil:

WORTE. VERHALTEN. ENTSCHEIDUNGEN. REAKTIONEN.



UNTER DER OBERFLÄCHE WIRKEN TIEFERE EBENEN:

- Gefühle
- Bedürfnisse und Ängste
- Erlernte innere Überzeugungen
- Prägungen und Erfahrungen
- Alte Verletzungen

Sie beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln – oft unbemerkt.

Deshalb beginnt echte Veränderung nicht im Außen.
Sie beginnt dort, wo wir bereit sind, unter die Oberfläche zu schauen.

HEILUNG BEGINNT NICHT AN DER SPITZE DES EISBERGS – SONDERN IN DER TIEFE DARUNTER.

Katharina
Weg der vier Winde

WORAN ERKENNEN WIR, DASS UNSER HANDELN VON DEM GEPRÄGT IST, WAS UNTER DER OBERFLÄCHE LIEGT?



Wenn wir ...

- emotional stärker reagieren, als die Situation es erwarten lässt
- immer wieder in ähnliche Konflikte geraten
- uns zurückziehen, obwohl wir Nähe wünschen
- uns anpassen, obwohl wir etwas anderes fühlen
- „Ja“ sagen und innerlich „Nein“ meinen
- alles kontrollieren wollen
- uns schnell abgelehnt oder nicht gesehen fühlen
- uns selbst kleinhalten
- vertraute Muster wiederholen, obwohl sie uns nicht guttun

WAS DAVON ERKENNST DU IN DIR WIEDER?

Katharina
Weg der vier Winde

ENERGIEMEDIZIN · KÖRPERARBEIT · BEWUSSTE VERÄNDERUNNG

MENSCH SEIN
IN SEINER
GANZHEIT.
KÖRPER.
GEIST.
EMOTIONEN.
ENERGIE.

Die Weisheit schamanischer Traditionen.

Gesundheit als fortlaufender Prozess.

In der schamanischen Tradition der Anden und des Amazonas – wie sie z. B. von Dr. Alberto Villoldo weitergegeben wird – wird Gesundheit als ein dynamischer Prozess verstanden. Es geht nicht nur darum, Krankheit zu behandeln, sondern die Balance im Leben zu erhalten und frühzeitig wahrzunehmen, was uns aus dem Gleichgewicht bringt.

Prävention bedeutet:
aufmerksam sein, bevor etwas im Außen sichtbar wird.

WAS KANN UNS AUS DER BALANCE BRINGEN?

STRESS UND ÜBERFORDERUNG
Dauerhafte Anspannung belastet Körper, Geist und Energiesystem.

GELÖSTE EMOTIONEN
Nicht verarbeitete Erfahrungen können sich im Energiefeld festsetzen.

ÄUSSERE EINFLÜSSE
Beziehungen, Umfelder und Lebenssituationen wirken auf unsere Energie.

VERLUST DER EIGENEN MITTE
Wenn wir den Kontakt zu uns selbst verlieren, wird es schwieriger, unsere Bedürfnisse zu spüren.

Je früher wir wahrnehmen, desto leichter können wir unser Gleichgewicht unterstützen.

ENERGIEMEDIZIN IST EINE EINLADUNG, VERANTWORTUNG FÜR DAS EIGENE WOHLBEFINDEN ZU ÜBERNEHMEN – MIT KLARHEIT, ACHTSAMKEIT UND VERTRAUEN IN DIE EIGENE KRAFT.

MEHR LEBENSQUALITÄT. MEHR DU.

Katharina
Weg der vier Winde

Was bedeutet Heilung für mich?

HEILUNG IST IMMER EINE REISE, KEINE INTERVENTION.

Heilung kann niemals bei jemandem durchgeführt werden –
denn die einzige Person, die wahrhaftig verändern kann,
bist du selbst.

Aus der schamanischen Haltung heraus und mit tiefem Respekt
sehe ich mich als *Wegbegleiterin deiner persönlichen Heilreise.*

Ich ermutige dich, ehrlich hinzusehen auf das, was gesehen
werden möchte, und ja zu sagen zu dem, was auftaucht.

Alles, was bewusst wird, verliert die Macht über uns.

Akzeptanz ist der erste Schritt zur Veränderung.

Darin liegt deine tiefste innere Kraft.
Daraus erwächst deine wahre Selbstermächtigung.

Wie die Passionsblume sich Schicht für Schicht öffnet,
entfaltet sich auch Heilung in ihrem eigenen Rhythmus –

— von innen heraus, —

in Vertrauen, Hingabe
und natürlichem Wachstum.



Dr. Alberto Villoldo

For more than 30 years, Alberto worked with the Andean and Amazon medicine people.

Healing his own soul wounds, Alberto walked the path of the wounded healer and learned to transform old pain, grief, anger and shame to sources of strength and compassion.



Energiemedizin der Anden und des Amazonas

Energetische Arbeit wirkt.
Und verändert unseren Blick auf die Realität.
Unverschleiert. Klar. Wahr.

Wir sind ein leuchtendes Energiefeld.
Wir sehen die Welt durch die Brille unserer Abdrücke.

Klären wir das Feld,
verändert sich der Blick.
Und damit die Welt.

Ich bin Katharina.
Meisterpraktikerin für Energiemedizin auf dem Weg der 4 Winde
und Integrale Tanz- und Ausdruckstherapeutin.

WEG DER VIER WINDE

Wer ist Dr. Alberto Villoldo?

Dr. Alberto Villoldo ist Medizinanthropologe und hat seit **über fünf Jahrzehnten** mit indigenen Heilern des Amazonas und den Q'ero-Schamanen der Anden gelebt und gelernt.

Eine besondere Rolle nimmt er als

Brückenbauer

ein.

Er übersetzt uraltes Wissen in eine Sprache, die für die **westliche Welt verständlich und erfahrbar** wird.

Die Arbeit wirkt präventiv.

Das Energiefeld wird geklärt und ins Gleichgewicht gebracht, bevor sich Disharmonien im Körper manifestieren können.
So entsteht ein Verständnis von Gesundheit, das nicht nur auf Behandlung ausgerichtet ist, sondern präventiv auf **Balance, Stabilität und frühzeitige Regulation.**

Katharina
Weg der 4 Winde

THE FOUR WINDS

BESCHEINIGT HIERMIT, DASS

Katharina Wiesensarter

DAS 300-STÜNDIGE GRUNDLAGENSTUDIUM IN ENERGIEMEDIZIN ALS

MEISTERPRAKTIKER DER ENERGIEMEDIZIN

ERFOLGREICH ABGESCHLOSSEN HAT.

19. SEPTEMBER 2025

Alberto Villoldo, PhD
Founder



THE FOUR WINDS • ALBERTO VILLOLDO

Weg der vier Winde
KATHARINA

ALLES
IST ENERGIE
UND IN DIR LIEGT
DIE KRAFT
ZUR VERÄNDERUNG

Über mich und *meine* Arbeit

VERBINDUNG • KLARHEIT • NEUE PERSPEKTIVEN

Ich begleite dich

in deinem persönlichen Veränderungsprozess mit **Energie- und Körperarbeit.**

Mein Weg verbindet **alte indigene Weisheit** mit einer modernen, ganzheitlichen Herangehensweise.

Ich arbeite mit den Methoden der energetischen Medizin aus den Anden und dem Amazonas – einer tiefen, ganzheitlichen Tradition, die den Menschen als **Einheit von Körper, Geist, Emotionen und Energie** betrachtet.

In meinen Sitzungen entsteht ein achtsamer Raum, in dem du Altes lösen, neue Perspektiven gewinnen und **wieder in deine eigene Kraft finden** kannst.

Der Körper lügt nicht.
Er zeigt uns den Weg.

ALTE WEISHEIT

Inspiriert von den Q'ero aus den Anden und den Medizinfrauen und -männern des Amazonas.

GANZHEITLICHER ANSATZ

Körper, Geist, Emotionen und Energie im Zusammenspiel.

MEINE ARBEIT

Energetische Prozesse, die dich dabei unterstützen, **alte Muster zu lösen,** dein Energiefeld zu harmonisieren und wieder in deine natürliche Balance zu kommen.

MEIN ANLIEGEN

Dich auf deinem Weg zu mehr **Klarheit, Leichtigkeit und innerer Freiheit** zu begleiten – mit Achtsamkeit, Respekt und einem offenen Herzen.

„Wir sehen die Welt durch die Brille unserer Abdrücke."



ALTE WEGE • NEUE PERSPEKTIVEN • EIN LEBEN IN BALANCE

Katharina

Kontakt: energie.medizin@web.de

Natur als grösste Kraftquelle



Jedes Setting findet für dich in einem geschützten Raum statt.

Die energetische Arbeit in der Natur, in direkter Verbindung mit Mutter Erde und dem Himmel, erlebe ich als besonders kraftvoll und wertvoll.

Die Kräfte der Natur können jeden energetischen Prozess auf besondere Weise unterstützen und stärken.

Wenn du dir ein Setting in der Natur wünschst, besprechen wir alle Details gerne persönlich – im Einklang mit den Gegebenheiten der Natur.

Katharina

Weg der vier Winde

Ich bin eine *Reisende.*

Mein Weg führt mich seit Jahrzehnten
durch unterschiedliche Lebens- und Erfahrungsräume.

Ich habe gelernt, mich immer wieder auf Neues einzulassen, Fragen zu stellen, Erfahrungen zu sammeln und mich weiterzuentwickeln.

Ich bin dankbar.

Für die Erfahrungen und Erkenntnisse, die mich auf meinem Weg begleitet und geprägt haben - und besonders für meine Begegnung mit der Energiemedizin der Anden und des Amazonas.

Diese Erfahrungen haben mich stiller und durchlässiger gemacht - für das, was sich nicht immer erklären lässt, aber dennoch spürbar ist.

Ich kenne nicht alle Antworten.
Ich bin selbst auf dem Weg - lernend, erfahrend und in Entwicklung.

Nicht perfekt, aber immer offen dafür zu wachsen.



WEGE · ERFAHRUNGEN · WACHSEN

MANCHE WEGE BEGINNEN LANGE, BEVOR WIR SIE WIRKLICH VERSTEHEN.



Schon als Kind spürte ich eine tiefe Verbindung zur Natur.

In meiner Fantasie war ich ganz selbstverständlicher Teil von ihr.

Ohne es benennen zu können, war da dieses klare Empfinden:

ICH BIN NICHT GETRENNT.

Ich erlebte die Natur nicht als etwas außerhalb von mir, sondern als etwas, zu dem ich gehöre.

Als Kind wusste ich nichts von indigenen Traditionen oder Weltbildern. Und doch war da dieses Wissen:

DASS EINE LEBENDIGE, GÖTTLICHE KRAFT DURCH ALLES FLIESST UND AUCH DURCH MICH.

Von der FANTASIE zur BRÜCKE



La fiesta en los Andes

Rückblickend erkenne ich:
Hier entstand eine Brücke.

Als ich dem Vater meiner Kinder begegnete,
der aus Peru stammt,
kam ich in ***Berührung*** mit den Festen Perus –
mit der Musik, den Tänzen, den Farben
und einer *tiefen, ursprünglichen*
Spiritualität.
Und ich begann zu malen.

Ein stiller Übergang.
Fast unmerklich.

Zwischen dem,
was ich als Kind intuitiv gespürt habe,
und dem Weg,
den ich später bewusst gegangen bin.

Energiemedizin ist kein Zufall.
Sie ist eine natürliche Fortsetzung
dessen, was immer schon da war.

Heute bündelt sich in ihr alles,
was mich auf meinem Weg
geprägt hat.



Amigos de Primavera de Amazonas

Katharina
Weg der inneren Wunde

Weg der 4 Winde

Katharina



"La fiesta en los Andes"

Energiemedizin der Anden und des Amazonas



„Amigos en primavera de Amazonas"

Katharina
Weg der vier Winde



Ich verbinde energetische Arbeit mit kreativer Integration

RAUM FÜR DAS, WAS IN DIR
ZUM AUSDRUCK KOMMEN MÖCHTE.

Was möchtest du in dir zeigen?

Vielleicht in Farbe, Bewegung,
Tanz, Klang oder
in einem Bild aus Naturmaterialien.

Gemeinsam schaffen wir Raum,
damit du das, was sich zeigt,
auf deine ganz eigene Weise
integrieren und verankern kannst.

Ich freue mich auf dich
und auf das, was du ausdrücken möchtest.

Katharina
Weg der vier Winde

Katharina
Weg der vier Winde

Meine Begleitungen
im Überblick

basierend auf den wertvollen Tools der Energiemedizin der Anden und des Amazonas



ILLUMINATION / KERNPROZESS

die Reinigung deines Energiefeldes und deiner Chakren



ENTKOPPLUNG

Resetting fight or flight
für dich, wenn Stress dein System beherrscht



CORD CUTTING

das Lösen von energetischen Verstrickungen, die dich binden



PROZESSE DER FESTEN UND FLÜSSIGEN EXTRAKTION

aus der Medicine des Amazonas

Fremde bewegliche oder feste Energien
werden aus deinem Energiekörper gelöst und geklärt
für ein selbstbestimmtes und freies Leben

Dein Weg. Deine Heilung. Dein Leben.

Katharina
Weg der vier Winde

Meine Begleitungen
im Überblick

basierend auf den wertvollen Tools der Energiemedizin der Anden und des Amazonas



RÜCKVERBINDUNG MIT ANTEILEN VON DIR

Eine schamanische Reise

Was sich in dir nach mehr Ganzheit und innerer Fülle sehnt. Wir gehen zurück zu dem Moment, in dem ein Teil von dir sich zurückgezogen hat, und holen ihn in liebevoller Weise zurück – für mehr Lebendigkeit, Klarheit und inneren Halt.



TÄTER-OPFER-RETTER-DREIECK

Auch genannt das Dreieck der Entmachtung

Für dich, wenn du erforschen willst, welche Rollen du (unbewusst) einnimmst und wie du sie erkennen, lösen und in deine eigene Kraft zurückfinden kannst.



ARBEIT MIT DEINER INNEREN LANDKARTE

Du beginnst die Erkundungsreise in dich selbst,
raus aus alten Mustern und hinein in die Schöpferrolle.
Was darf sich in dir zeigen und weiterentwickeln?
Ein liebevoller Prozess, der dich zurück zu deiner Wahrheit führt.

Dein Weg. Deine Heilung. Dein Leben.

Katharina
Weg der vier Winde

ENERGIEMEDIZIN · KÖRPERARBEIT · BEWUSSTE VERÄNDERUNG

MENSCH SEIN
IN SEINER
GANZHEIT.
KÖRPER.
GEIST.
EMOTIONEN.
ENERGIE.

Meine Begleitungen

ZEIT FÜR DICH. RAUM FÜR VERÄNDERUNG.

Jeder Mensch ist einzigartig. Deshalb kannst du das passende Setting für deinen Weg wählen. Ich begleite dich achtsam, individuell und mit einem ganzheitlichen Blick auf Körper, Geist, Emotionen und Energie.



Einzel-Setting

EIN RAUM NUR FÜR DICH.

Wir widmen uns ganz deinen aktuellen Themen und Anliegen. Du erhältst eine individuell abgestimmte energetische und körperorientierte Begleitung.

90 Minuten

130 €

Zeit für dich.
Dein Thema.
Meine volle Präsenz.



Begleitzyklus

TIEFER GEHEN. NACHHALTIG WIRKEN.

Drei aufeinander abgestimmte Sitzungen bieten dir die Möglichkeit, tiefer in deine Prozesse einzutauchen und nachhaltige Veränderungen zu integrieren.

3 × 90 Minuten

390 €

Kontinuität für
deinen Veränderungsprozess.



Intensiv-Begleitung

DEIN WEG IN DIE TIEFE.

Vier Sitzungen für eine umfassende Begleitung und nachhaltige Integration. Ideal, wenn du intensive Themen bearbeiten und langfristige Veränderungen in deinem Leben verankern möchtest.

4 × 90 Minuten

520 €

Mehr Raum.
Mehr Tiefe.
Mehr für dich.



Kennenlern-Gespräch

WIR LERNEN UNS KENNEN.

In einem 30-minütigen, unverbindlichen Gespräch finden wir gemeinsam heraus, ob und wie ich dich auf deinem Weg unterstützen kann.

30 Minuten

kostenfrei

Offene Fragen.
Klares Gefühl.
In Ruhe entscheiden.

Manchmal braucht es nur einen ersten Schritt.

Ich freue mich auf dich.

Katharina
Weg der vier Winde
ENERGIEMEDIZIN & VERKÖRPERUNG

So steigen wir gemeinsam ein.

KLAR. ACHTSAM. IN DEINEM TEMPO.

Du bringst dein Thema mit.
Wir schauen gemeinsam auf das, was sich zeigt.
Dein Tempo ist das richtige Tempo.
Nichts muss erzwungen werden.

Mit Offenheit, Präsenz und Vertrauen
entsteht Raum für deinen eigenen Prozess.
Du bestimmst, wie tief du gehen möchtest.

1

KOSTENLOSES VORGESPRÄCH

ca. 20 Minuten · vor jedem Setting

Wir nehmen uns Zeit für dich und dein Thema. Ich höre zu, erkläre dir den Ablauf und wir schauen gemeinsam, welches Setting dich jetzt am besten unterstützen kann.
Du kannst all deine Fragen stellen – ganz in Ruhe und unverbindlich.

2

CHAKRENDIAGNOSE MIT DEM PENDEL

Zu Beginn jedes Settings

Mit dem Pendel schaffen wir einen klaren energetischen Überblick. Es gibt uns Hinweise darauf, wo dein Energiesystem aus dem Gleichgewicht geraten ist und wo deine Energie frei fließt.
Dieses Bild führt uns achtsam durch das Setting.

BEREIT FÜR DEINEN NÄCHSTEN SCHRITT?

Ich freue mich auf dich.

ILLUMINATION

REINIGUNG DES ENERGIEFELDES

Der Kernprozess der indigenen Energiemedizin.

Er wirkt auf allen Ebenen:
körperlich · mental · emotional · energetisch

Ich biete ihn dir an, wenn du bereit bist,
schwere Energien aus deinem Feld zu lösen.
Man nennt sie

ABDRÜCKE IM ENERGIEFELD

alte Geschichten, prägende Erfahrungen,
übernommene Muster.
Sind sie aktiviert, sabotieren sie dein Nervensystem
und können dich krank machen.

UNSER ENERGIEFELD IST DIE SOFTWARE,
DIE UNSERER DNA SAGT,
WAS SIE PRODUZIEREN SOLL:

GESUNDHEIT
ODER
KRANKHEIT

WIR SIND IN DER LAGE,
PSYCHOSOMATISCHE KRANKHEITEN
ZU ERZEUGEN –

SO AUCH GESUNDHEIT.

Ein wertvolles Tool der Energiemedizin des Amazonas

ENTKOPPLUNG – RESET DES NERVENSYSTEMS

RESET – FIGHT / FLIGHT / FREEZE

In herausfordernden oder überfordernden Situationen reagiert unser System mit einem uralten Mechanismus:

Fight. Flight. Freeze.

Ein Zustand, der uns schützt –
dessen Wirkung im Körper fortbestehen kann,
auch wenn die Situation längst vorbei ist.

- Der Körper bleibt in **Alarmbereitschaft.**
  Das Nervensystem findet nicht vollständig zurück in die Ruhe.
- Die **Stressachse bleibt aktiv** –
  Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin wirken weiter im System.
- Der Organismus bleibt in erhöhter **Wachsamkeit,**
  auch wenn die Situation längst vorüber ist.

Die energetische Entkopplung ist für dich,
wenn dein System unter anhaltender Anspannung steht –
bei Dauerstress, innerer Unruhe oder Schlafstörungen.

Du spürst:
Geborgenheit. Sicherheit. tiefen Frieden.
Dein Atem verlangsamt sich.

DER TANZ MIT DEM

TÄTER-OPFER-RETTERDREIECK

auch genannt das Dreieck der Entmachtung



ERKENNEN
VERSTEHEN
VERÄNDERN

Mit welchen Rollen identifizierst du dich wirklich in deinem Leben – und was davon dient deiner Reise?

Alles, was triggert, will in den Prozess gehen.

Jedes Urteil über andere kann
ein ungeheilter Teil in uns sein.

Ich öffne dir einen Raum
für die Erforschung deiner Rollen –
mit den Tools der Energiemedizin.

Arbeit mit deiner *inneren Landkarte*

In der Arbeit mit deiner
inneren Landkarte wird sichtbar,
was dich geprägt hat,
was dich heute steuert –
und **was dich wirklich ruft.**

Es ist ein liebevoller Prozess,
der dich zurück zu dir bringt.
Nicht, um zu bleiben, wie es war –
sondern um zu erkennen,
was sich weiterentwickeln darf.

Wenn du beginnst, deiner
inneren Wahrheit zu folgen,
darf sich auch dein Leben bewegen – auf eine Weise,
die sich echt, stimmig und
nach dir anfühlt.

Hast du den Mut,
eine neue Geschichte
zu wählen,
die wirklich deine ist?



Katharina
Weg der vier Winde

Was wäre in deinem Leben möglich, wenn du deine *innere Landkarte* *erweitern* würdest?

(Mindset-Arbeit)



Mit den Tools der Energiemedizin und Verkörperung
wird deine *innere Landkarte* sichtbar –
die Orientierung, der du in deinem Leben bisher gefolgt bist.

Du erkennst vertraute Wege
und entdeckst *neue Möglichkeiten*,
die sich für dich öffnen.

DIE *Extraktion* STAMMT AUS DER SCHAMANISCHEN *Dschungelmedizin*

EXTRAKTION

In der schamanischen Arbeit gehen wir davon aus,
dass sich belastende, schwere oder fremde Energien
im Energiefeld und im Körper festsetzen können.

Manche zeigen sich fest — *klar und verdichtet*.
Andere *flüssig — beweglich, schwer greifbar.*

Flüssige Energien neigen dazu,
sich an der Wirbelsäule anzuhaften.

Die Energie beginnt sich durch die *Atemtechnik des Feueratems*
zu erwärmen und sich im unteren Bereich
der Wirbelsäule zu lösen.
Von dort aus bewegt sie sich entlang der Wirbelsäule nach oben —
bis zum Übergang zwischen Brust- und Halswirbelsäule.

Über die Meridiane beginnt die gelöste Energie nach außen zu fließen,
wo sie an den Fingerspitzen durch einen Kristall aufgenommen wird.

**In der Extraktion werden diese Energien
gezielt wahrgenommen
und aus deinem System gelöst.**

Der Körper darf loslassen, das Nervensystem beginnt sich zu regulieren.
Alte Spannungen können sich lösen, und dein System findet zurück
in seine *natürliche Ordnung*.

Die Extraktion schafft Raum — *Raum für dich,*
für deine eigene Energie, für deine Klarheit.

Im Anschluss wird dein Energiefeld stabilisiert und harmonisiert,
damit sich die Veränderung nachhaltig integrieren kann.

Leichtigkeit. Ruhe.

Wieder bei dir ankommen.

SEELENANTEILE – RÜCKHOLUNG
RÜCKVERBINDUNG MIT ANTEILEN VON DIR

Eine schamanische Reise zurück zu dir

Es geht um Rückverbindung.

Um Anteile, innere Ressourcen und Qualitäten in dir, die im Laufe deines Lebens in den Hintergrund getreten sein können – und die heute wieder mehr Raum in deinem Leben bekommen dürfen.



ERINNERN
VERBINDEN
INTEGRIEREN
GANZ SEIN

Was ist der Ursprung?

Bestimmende Erfahrungen, herausfordernde Lebenssituationen oder starke emotionale Belastungen können dazu führen, dass sich Anteile von uns vorübergehend in den Hintergrund zurückziehen – als ein natürlicher Schutzmechanismus.

Mit deinem Einverständnis gehen wir in einer schamanischen Reise dorthin, wo diese Anteile geblieben sind, um sie zu dir zurückzuholen und wieder zu integrieren.

NICHTS
IST VERLOREN.
ALLES IST
IN DIR –
UND DARF
WIEDER
SICHTBAR
WERDEN.

Dort holen wir die Anteile zurück, die dich stärken.

- Anteile, die sich zum Schutz zurückgezogen haben.
- Anteile, die heute bereit sind, zurückzukehren.
- Anteile, die deine Lebenskraft, Kreativität, Freude und Ganzheit wieder bereichern.

Du entscheidest, ob du sie wieder annehmen möchtest.

Wenn diese Anteile zurückkehren, kann sich in dir neu entfalten:

mehr Lebenskraft | mehr Selbstvertrauen | mehr Verbindung zu dir selbst

OFT ENTSTEHT EIN GEFÜHL VON:

Ich bin wieder vollständiger.

Cord Cutting

Energetische Bänder lösen



**Wir trennen energetische Verbindungen,
die dir nicht mehr dienen,
weil sie an deiner Kraft zehren.**

Bänder zu Ex-Partnern, Eltern,
verstorbenen Ahnen oder anderen Personen,
mit denen noch energetische Verstrickungen
bestehen.

**Diese Schnüre binden deine Energie
und halten dich in alten Dynamiken.**

In einem begleiteten energetischen Prozess lösen wir
diese Verbindungen und setzen mit dem rituellen
Schnitt ein klares Zeichen.

Deine Energie kehrt vollständig zu dir zurück.
Du wirst frei für neue Verbindungen
aus deiner vollen Kraft.

Klärung & Reinigung

Palo Santo – das heilige Holz.
Sein Rauch klärt schwere Energien
im Raum und im Feld.

Agua Florida – das heilige Blütenwasser.
Es erfrischt, schützt und versiegelt
die Arbeit.

Kuyas für deinen Prozess.



Katharina
Weg der vier Winde


PALO SANTO
HEILIGES HOLZ AUS SÜDAMERIKA
Palo Santo bedeutet übersetzt „heiliges Holz“ und hat in den traditionellen Kulturen Südamerikas eine lange Geschichte.
Sein duftender Rauch wird zur energetischen Reinigung genutzt – für unsere Räume und ebenso für uns selbst, unsere Aura und unser Energiefeld.
Wir können Palo Santo immer dann verwenden, wenn wir das Bedürfnis haben, alte oder belastende Energien loszulassen, zu klären und wieder Raum für Neues zu schaffen.
Reinigen. Klären.
Altes loslassen.
Raum für Neues schaffen.
Katharina
Weg der vier Winde
Energiemedizin & Verkörperung

MEINE PERSÖNLICHE MESA

initiiert und geweiht, getragen von meinem Weg

Meine Mesa ist ein heiliger Raum,
ein gewebter und tragbarer Altar,
geprägt von meinen Erfahrungen.

In ihr liegen die *Kuyas – Steine der Kraft.*
Jede trägt eine eigene Qualität und Kraft in sich.
Sie sind verbunden mit persönlicher Geschichte
und Erfahrung.

Die Mesa ist aktiv im Prozess.
Sie unterstützt, lenkt und wirkt im Feld.
Sie ist Bestandteil jeder Begleitung.

Die Mesa arbeitet mit dir.



In der Tradition der Q'ero, wie sie durch
Alberto Villoldo und **The Four Winds Society**
in die westliche Welt gebracht wurde.

Katharina
Weg der vier Winde


SPUREN DES WEGES
in der Berührung
Berühren.
Spüren.
Empfangen.
Katharina
Weg der vier Winde



Woher kommen
die vier Tierarchetypen?

Wofür stehen sie
in den Traditionen der Anden und des Amazonas?

Wie können wir sie heute
Als Fähigkeiten und Ressourcen verstehen und Nutzen?

Ihr Ursprung

Die vier Tierarchetypen begegnen uns im Medizinrad der Traditionen der Anden und des Amazonas.

Ihre Bedeutung

Sie verkörpern unterschiedliche Qualitäten des Lebens, die in jedem Menschen angelegt sind.

Ihr Bezug zu heute

Heute können wir diese Qualitäten als Fähigkeiten und Ressourcen verstehen und für unsere persönliche Entwicklung nutzen.



Die Schlange

Die Schlange lädt dich ein, deine alte Haut abzustreifen und Altes loszulassen.

Wandlungskraft



Der Jaguar

Der Jaguar ermutigt dich, deinen Ängsten und Schatten zu begegnen.

Mut



Der Kolibri

Der Kolibri erinnert dich daran, das Schöne im Leben wahrzunehmen und Dankbarkeit zu empfinden.

Lebensfreude



Der Adler

Der Adler inspiriert dich, eine höhere Perspektive einzunehmen und dich nicht im Detail zu verlieren.

Weitblick

Ich freue mich auf dich

Was die Schlange uns zeigt

Die Schlange erinnert dich daran:

Du darfst dich verändern.
Du musst nicht bleiben, wer du einmal warst.

Alte Geschichten, alte Rollen, alte Häute –
sie dürfen abgestreift werden.

Nicht, weil sie falsch waren.
Sondern weil sie dich hierher gebracht haben.
Und jetzt nicht mehr gebraucht werden.



Die Schlange häutet sich nicht,
weil sie es will.
Sondern weil sie muss,
um weiterzuleben.

Es braucht keinen Kampf, um dich zu erneuern.
Nur Ehrlichkeit.
Und die Bereitschaft hinzusehen.

Dort, wo du dich noch festhältst.
Dort, wo du dich selbst begrenzt.

Die Schlange zwingt nichts.
Und doch kommt der Moment,
in dem Stillstand keine Option mehr ist.

Und wenn du loslässt,
geschieht Wandlung.

Still.
Klar.
Unausweichlich.

Katharina
Weg der vier Winde
Energiemedizin & Verkörperung

SCHATTENARBEIT

Ein Großteil dessen, was uns bewegt,
liegt im Verborgenen.

**Was unbewusst bleibt,
wirkt im Hintergrund.**

Formt unsere Gedanken,
Unsere Entscheidungen.
Unser Leben.

In der Schattenarbeit –
wie sie von Carl Gustav Jung beschrieben
und in der Energiemedizin nach
Alberto Villoldo weitergegeben wird –
geht es nicht darum, etwas zu reparieren.

Sondern darum, zu sehen.

Der Jaguar kennt keine Angst vor der Dunkelheit.
Er geht hinein.

Still. ◆ Wach. ◆ Unausweichlich.

Dort, wo wir sonst ausweichen,
beginnt Wandlung.

**Was wir ins Bewusstsein holen,
verliert seine Macht.**

Katharina

WEG DER 4 WINDE

SCHATTENARBEIT

Schattenarbeit bedeutet nicht,
sich zu verlieren –
sondern sich zurückzuholen.

Ganz.

Mit Licht und Dunkelheit.

In die Tiefe.
In die Wahrheit.

Es geht nicht darum, perfekt zu
werden – sondern *ganz.*



Die Wunde, die zum Tor wird.

Die hohle Stelle
im Baum zeigt es:

Oft ist die Wunde
der Eingang
zu dem, was wir
Schatten nennen.

Und genau dort
beginnt die Arbeit
mit den Schatten –
nicht im Licht,
sondern wo es
dunkel war.

Katharina
Weg der vier Winde
Energiemedizin & Verkörperung

Sei mutig.

DER JAGUAR ERMUTIGT DICH

Vertraue dir.

Auch wenn es dunkel ist — *geh weiter.*

Du siehst vielleicht nicht den Weg.
Aber du bist ihn.



Katharina
Weg der vier Winde

WAHRHEIT • KRAFT • KLARHEIT • VERBINDUNG

Was der *Kolibri* uns zeigt



Katharina · Weg der 4 Winde

Manchmal verlieren wir

das Gefühl dafür,

dass das Leben auch leicht sein darf.

Der Kolibri erinnert uns daran,
wie sich Leichtigkeit anfühlt.
Und wo Freude beginnt.
Und dass da – trotz allem –
auch etwas anderes ist.

Er sucht den Nektar.

Das, was ihn nährt.
Und obwohl er so klein ist, fliegt er weite Strecken.
Nicht nur durch Anstrengung.
Sondern weil er weiß, wohin es ihn zieht.
Vielleicht geht es nicht immer darum, noch mehr
zu kämpfen. Sondern darum, wieder
wahrzunehmen, was gut tut.

Was schön ist.

dankbar zu sein.

MITTEN IM LEBEN.

Katharina
Weg der vier Winde



DER KOLIBRI

eine Inspiration *für uns Alle*

Wofür willst du Danke sagen?
Was stimmt dich fröhlich?
Wann hast du zuletzt einen Moment der Schönheit wirklich zu deinem gemacht?

Wohin geht deine Aufmerksamkeit?
Wohin lenkst du sie im Leben?

Was ist da – auch wenn es leise ist?
Was ist gut?

Der Kolibri stellt keine Antworten bereit.
Aber vielleicht erinnert er dich daran, dir diese Fragen zu stellen.

Vielleicht reicht genau das,
um etwas in *Bewegung*
zu bringen.

katharina
• WEG DER 4 WINDE •



Die Qualität des Adlers

Der Adler steht für **Klarheit** und **Fokus.**
Für den Blick von oben.
Für die Fähigkeit, Zusammenhänge zu erkennen, ohne sich im Detail zu verlieren.

Er sieht das Ganze.
Und er erkennt das Wesentliche.

In der Energie des Adlers entsteht **Weite.**
Der Blick wird **klar.**
Muster werden sichtbar.
Orientierung entsteht.

Gleichzeitig erinnert uns der Adler daran, dass wir mit etwas Größerem **verbunden** sind
Mit einer tieferen Intelligenz, die über den Verstand hinausgeht.
Mit dem, was uns führt.

Der Adler lädt dich ein, deine Perspektive zu verändern.
Dich auszurichten

Klar. Wach. Fokussiert.

Katharina
Weg der vier Winde


Wie der
Adler
dich in deinem Leben
inspirieren kann
Wo verliert du dich im Detail und in Dingen, die gar nicht wesentlich sind?
Wo kreisen deine Gedanken immer wieder um dasselbe und bringen dich nicht weiter?
Wo bist du verstrickt in ein Drama, aus dem du keinen Ausweg mehr siehst?
Was würde sich verändern, wenn du einen Schritt zurücktrittst?
Wo reagierst du statt bewusst zu wählen?
Wo verliert sich dein Fokus in äußeren Umständen?
Wo fehlt dir Klarheit und wo vermeidest du sie vielleicht?
Was wird sichtbar, wenn du den Blick weit werden lässt?
Katharina
Weg der vier Winde

Spuren des Weges

Ein Despacho ist ein
betendes Kunstwerk –
eine **Sendung aus Schönheit**
und Absicht an das Leben selbst.

Gelegt statt nur gedacht.

Es ist **Ayni in Form –**
heile Gegenseitigkeit.

Du sagst:
Danke, Pachamama –
Mutter Erde.
Danke, den Apus –
den Berggeistern.

Ich sehe euch.
Ich ehre euch.
Ich gebe, damit der
Kreislauf weiterfließt.

Ein Despacho entsteht nicht,
um etwas zu „bekommen“,
sondern um **das Gleichgewicht**
wiederherzustellen –
zu danken, loszulassen
oder Neues einzuladen.

In Erinnerung und Dankbarkeit
für das Lernen mit Juan.




SPUREN DES WEGES
das wasser fließt,
hält an NICHTS fest...
es zeigt dir
Vertraue
Katharina
Weg der vier Winde
Energiemedizin & Verkörperung



SPUREN DES WEGES

Woran die Berge dich erinnern –
von den Q'ero A P U S genannt:

an deine innere Stärke

stark
◇
beständig
◇
würdevoll

Katharina
Weg der vier Winde
Energiemedizin & Verkörperung

Spuren des Weges

zwischen Himmel und Erde



Still werden.

✦

Wahrnehmen.

✦

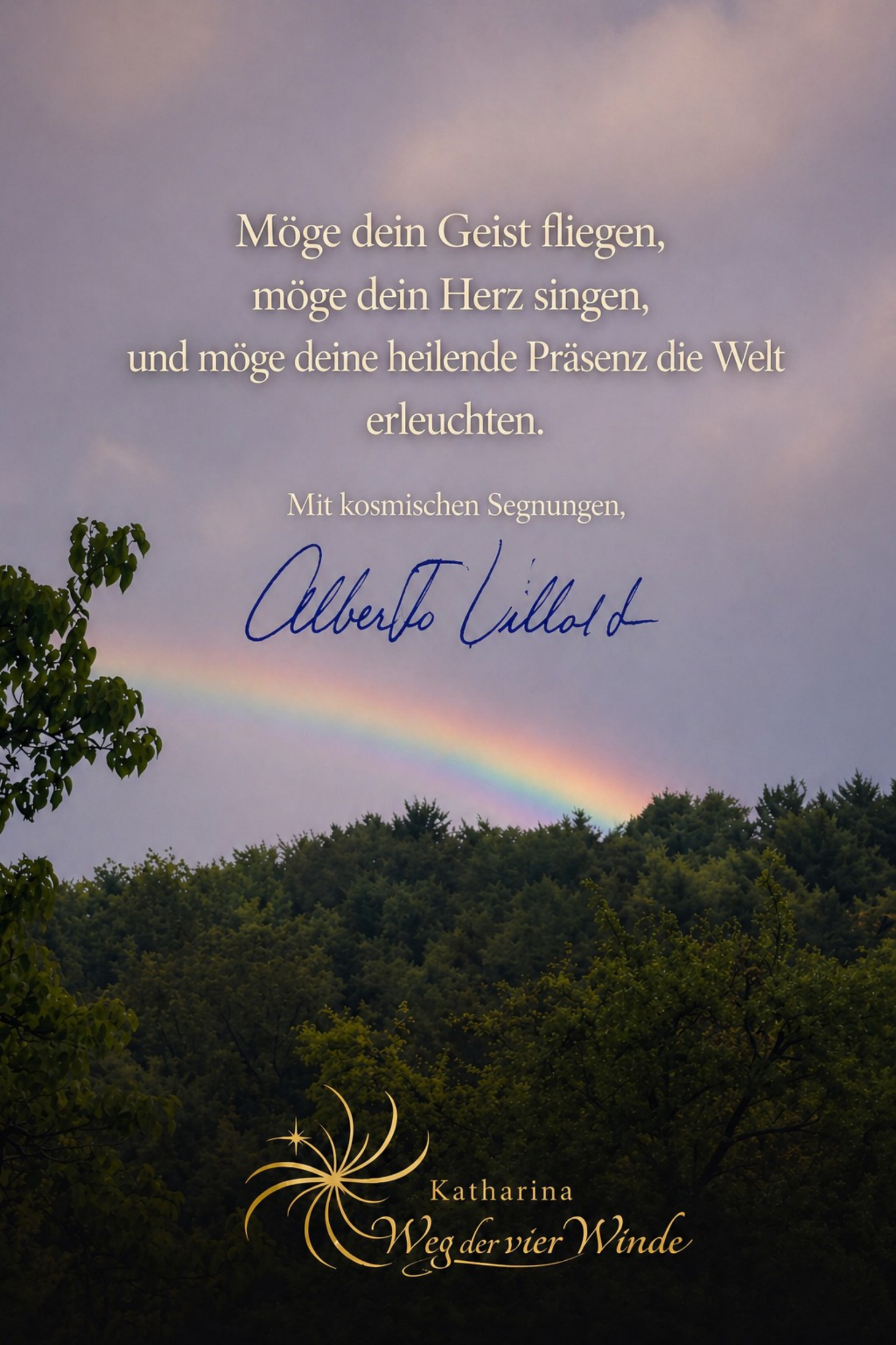
Verbinden.

✦

Erinnern.

Katharina
Weg der vier Winde
Energiemedizin & Verkörperung


Die AHAs
sind bereits
in mir.
Ich werde still
und lausche meiner
eigenen Weisheit.
Katharina
Weg der vier Winde


Möge dein Geist fliegen,
möge dein Herz singen,
und möge deine heilende Präsenz die Welt erleuchten.
Mit kosmischen Segnungen,
Alberto Villoldo
Katharina
Weg der vier Winde