



## Heilwege der Verwandlung Sabine Proft

Ausgabe 41/2024

*Wenn ich als Frau mit mir verbunden bin,  
ist da in mir ein tiefes vertrautes Gefühl der Verbindung.  
Dann bin ich selbst eine sprudelnde Quelle  
aus deren Schoß pure Lebensenergie fließt.  
Sabine Proft*



Ihr Lieben,

diejenigen von euch, die mich schon länger kennen, wissen, dass die Juli-Ausgabe immer auch für mich selbst ein besonderes Datum bedeutet. Am heutigen Tag, den 31. Juli, feiern mein Sohn Felix Leon und ich nun inzwischen den 21. gemeinsamen Geburtstag.

Rückblickend kommt es mir immer noch wie ein Wunder vor, Mutter von nun zwei schon so erwachsenen Kindern zu sein. Dabei wuchs die Verbindung zum allumfassenden und tieferen Gefühl vom *Mutter sein* bei mir erst mit den Jahren. In seiner ganzen Tiefe und Größe nahm ich es in einem Moment wahr, wo ich nicht damit gerechnet habe. Da war ich tausende Kilometer von meinen Kindern auf einem anderen Kontinent entfernt. Da wurde mir in einem sehr stillen und kostbaren Moment bewusst, ich habe nicht einmal auf dem gleichen Kontinent zu sein, um dieses Band der Liebe genauso zu fühlen, wie wenn sie neben mir in der Küche stehen.

Ich erlebe immer wieder in meiner Praxis, dass Frauen sich oft unter Druck setzen oder darüber bestürzt sind, weil sie nach der Geburt ihres ersten Kindes nicht diese euphorischen Gefühle des Glücks oder gleich eine tiefe Verbindung zum *Mutter sein* fühlen können. Manchmal die ersten Wochen sogar komplett überfordert sind. Da sind dann oft viele Schuld- und Schamgefühle und nur ganz wenige Frauen können sich offen mit diesen Empfindungen und Gedanken zeigen. Besonders schwer wiegt es für jene, die nach der Geburt eine Wochenbettdepression entwickeln. Die eigenen Ansprüche und Erwartungen alles richtig zu machen, gleich nach der Geburt in allen Bereichen wieder funktionieren zu müssen bedeutet, je nach eigener inneren Verfassung, einfach eine Überforderung. Besonders auch für die Psyche. Dies ist zumindest, was ich beobachte und im Begleiten von Familien erfahre.

Für mich bedeutet das Ankommen eines Kindes und somit einer Seele ein Samen, der auf die Erde kommt. Die Eltern und eventuell die ganze Familie sind die Gärtner und jeder gibt dem Kind das an wertvollen Nährstoffen, dass ihm möglich ist. Das ist nicht alleinige Aufgabe der Mutter, obwohl viele Frauen genau dies glauben. Doch genau hier fängt oft die Überforderung an. Somit ist es wichtig, sich spätestens dann von anfänglicher und oftmals auch romantischer Vorstellung zu lösen und sich neu auszurichten. Dies schenkt allen Beteiligten mehr Ruhe, Verständnis und Gelassenheit. Neben dem Gefühl von Geborgenheit einer der wertvollsten Nährstoffen, die wir unseren Kindern und uns selbst schenken können.

Ich schreibe heute darüber, weil es mir in den letzten Monaten gehäuft als Thematik in meiner Praxis begegnet. Mir es somit nicht nur im Bereich meines beruflichen wirken, sondern einfach auch als Frau und Mutter wichtig, jede Frau zu ermutigen in die Akzeptanz zu gehen, nicht alles perfekt machen zu müssen. Nicht alle Kriterien und Erwartungen erfüllen zu müssen. Wir müssen nichts von all dem. Wir dürfen sein! Einfach so wie es uns möglich ist unsere Aufgabe annehmen. Das beinhaltet auch um Hilfe zu bitten und sie frei ohne schlechtes Gewissen anzunehmen.

Jeder neue Samen, der aufgegangen ist, braucht Zeit zum Wachsen. Ob während einer Schwangerschaft, nach einer Geburt oder anderen wesentlichen Veränderungen im Leben. Dabei darf es auch beim Thema *Mutter (Eltern) sein* einfach seine Zeit brauchen, bis jeder in der neuen Rolle und Aufgabe angekommen ist. Veränderung bedarf Verständnis, Liebe und Geduld. Dies ist nicht vom Kopf steuerbar, sondern geht vom

Herzen aus. Wie oft verlangen wir von uns und anderen alles gleich zu können oder setzen voraus, dass sie es wissen. Auch ich nehme mich hier nicht heraus und weiß durchaus, dass ich heute noch meine Kinder manchmal durch mein Sosein überfordere und nerve. Besonders auch durch meine klare Sicht auf die Dinge. Doch es ist ein Entwicklungs- und Wachstumsprozess für jeden Menschen. Wir alle brauchen ein Gegenüber, um uns selbst immer mehr erkennen zu können. Das ist für mich ganz persönlich der Weg des Erwachens. Dieser ist für jeden Menschen individuell.

Das macht für mich das Leben aus. Dem Leben von vorne zu begegnen, es zu umarmen und zu sagen: ich bin bereit zu lernen und zu wachsen. Alleine und gemeinsam. Ich bin hier. In diesem Körper. Mit ganzem Herzen und Seele einfach Mensch. So gut es mir möglich ist. Und dies nun seit 54 Jahren. Dafür sage ich Danke.

Herzlichst Sabine

***Lenkt immer wieder euren Fokus auf  
den Raum eures Herzens.  
Besonders wenn ihr bemerkt,  
dass der Verstand die Führung übernimmt.***  
*Sabine Proft*



## **Meditation - Ein zur Ruhe kommen im Geiste**

Meditation bedeutet für mich nach 25 Jahren eigener Erfahrung im Wesentlichen:

- Nicht mehr mit allem verstrickt zu sein.
- Etwas aus einer gesunden Distanz heraus zu betrachten.
- Den plappernden Geist (Monkeymind) zur Ruhe bringen.
- Weiter eine neue Möglichkeit zu finden, mit Schmerz umzugehen.
- Wir durch Meditation erfahren können, dass Heilung geschieht, wenn wir unser Bewusstsein erweitern.
- Wir uns durch das Beobachten des Atems immer wieder erneut im Hier und Jetzt verankern.
- Wir uns mit einer höheren Intelligenz verbinden, die uns auf dem Weg der Heilung unterstützt und führt.

Aus der Erfahrung heraus weiß ich, dass der Einstieg in die Meditation und die oben genannten Punkte durch ein erhöhtes konzentriertes und angehobenes Energiefeld durch mich und einer entsprechenden Gruppe von Menschen unterstützend sein kann.

Wann: **Mittwoch, den 02. Oktober** 2024 von 19:30 bis 21:30 Uhr

Wo: **Richard-Weber-Straße 9, 77833 Unzurst**

Kosten: **25,00 Euro**

Anmeldungen:

- E-Mail: [kontakt@proft-vital.de](mailto:kontakt@proft-vital.de)
- Kontaktformular auf meiner Webseite [www.proft-vital.de](http://www.proft-vital.de) oder [www.sabineproft.de](http://www.sabineproft.de)
- SMS an **(+49) 176 826 673 70** mit vollständigem Namen und Mailadresse

***Dort, wo das Herz wahrlich spricht,***

***hat nichts wirklich anderes mehr Raum.***

Sabine Proft



**Aufstellungen:  
systemisch-intuitiv-medial-schamanisch**

Ob Stein, Pflanze, Tier oder Mensch, es liegt immer etwas im Verborgenen, was durch das Sichtbar werden Klarheit bekommt und somit in eine heilsame Lösung gehen kann. Nichts anderes geschieht in dieser Form unserer Aufstellungsarbeit.

Hier wird das transformiert, was nicht mehr zu uns gehört. Besonders auch durch den ergänzenden Anteil der schamanischen Aufstellungsarbeit ist immer sehr sichtbar, dass Persönlichkeits- und Seelenanteile wieder ihren Weg zurückfinden.

Dadurch wird im Menschen Selbstwert, Vertrauen, Selbstliebe, Autonomie, innere Gelassenheit sowie Zufriedenheit gestärkt. Ein wesentlicher Schritt zur Ganzheit. Es ist aus der Erfahrung heraus sehr wichtig, bei ganzheitlichen Aufstellungen alle Ebenen, die auf das Familien-System wirken, mit einzubeziehen.

**Leitung: Karl-Heinz Hug und Sabine Proft**

**Wann: Samstag, den 28. September 2024 von 10:00 bis 18:00 Uhr und Sonntag den 29. September 2024 von 10:00 bis 15:00 Uhr**

**Wo: Richard Weber Strasse 9, 77833 Unzhurst**

Kosten: **160,00 Euro - Aufstellender, 130,00 Euro - Stellvertreter inkl. Getränke und Mittagsessen**

Anmeldungen:

- Tel.: 07223/ 28 99 134
- E-Mail: [kontakt@proft-vital.de](mailto:kontakt@proft-vital.de)
- Kontaktformular auf meiner Webseite [www.proft-vital.de](http://www.proft-vital.de).
- SMS an (+49) 176 826 673 70 mit vollständigem Namen und Mailadresse

***Wir können auf den Himmel warten  
oder ihn Tag für Tag jetzt auf Erden schon leben.***  
*Sabine Proft*



**Tagesworkshop (Reatreat) im September 2024  
nur in Präsenz**

*Voller Vertrauen lasse ich mich fallen.*

*Stehe fest mit beiden Beinen auf der Erde.*

*Schaue in den Himmel und weiß um die Führung.*

*Ich bin bereit, etwas zu lernen.*

**Thema: Ankommen, zur Ruhe kommen, nach innen lauschen und Kraft schöpfen**

Es darf in dir Ruhe einkehren, du darfst durchatmen, Kraft tanken, deine Akkus wieder aufladen. Es geht an diesem Tag nur um dich. Du darfst still werden. Bei dir ankommen. Hierfür kreierte ich einen geschützten Raum für maximal 10 Teilnehmer in Präsenz. Führe dich durch unterschiedliche Meditationen und Achtsamkeitsübungen. Jeder bekommt hier die Möglichkeit einen inneren Raum zu betreten um einzutauchen in eine Stille, Weite. Es ist oft sehr unterstützend dies in einem energetisch gehaltenen Feld eines spirituellen Lehrers zu tun. Auch wird es Zeit und Raum geben, gehört und gesehen zu werden. Das Gefühl angenommen zu werden, so wie du bist, ganz ohne Beurteilung und Bewertung kann aus der eigenen Erfahrung heraus sehr kräftigend und stabilisierend sein.

Durch diese Form des Miteinander sein ist es jedem leichter möglich, nicht nur im Geiste eine Weite zu erfahren, sondern auch in seinem Herzraum. Manchmal fließen dabei Tränen der Erleichterung. Das ist gut so. Das darf sein. Denn das befreit, macht dich im Herzen wieder offen und weit und erleichtert deine Seele. Heilung geschieht. Denn es geht dabei auch darum, dich wieder mehr zu spüren. Den Blick nach innen zu lenken. Deine Intuition zu schulen, dein Geist weit werden lassen und deiner Seele zu lauschen. Ein achtsames Hinhören, Hinspüren kann sehr inspirierend und heilsam sein. So kannst du vielleicht auch in verschiedenen Punkten deine Sichtweise ändern und wieder mehr in ein weich und fließend gehen.

Sollten diese Zeilen etwas in dir anschwingen, dann sehen wir uns womöglich an diesem Tag. Gerne kannst du noch etwas länger oder schon davor hier sein und über Nacht bleiben. Hierfür bedarf es jedoch einer rechtzeitigen Buchung über unsere private Webseite [www.proftgaestezimmer.de](http://www.proftgaestezimmer.de), da wir die Zimmer auch über Reiseportale anbieten. Workshop-Teilnehmer erhalten eine Ermäßigung auf den Zimmerpreis.

**Wann: Samstag, den 21. September 2024 09:30 - 16:00 Uhr**

**Wo: Richard Weber Strasse 9, 77833 Unzurst**

**Kosten: 125,00 Euro inclusive Mittagessen und Getränke**

Anmeldungen:

- Tel.: 07223/ 28 99 134
- E-Mail: [kontakt@proft-vital.de](mailto:kontakt@proft-vital.de)
- Kontaktformular auf meiner Webseite [www.proft-vital.de](http://www.proft-vital.de).
- SMS an (+49) 176 826 673 70 mit vollständigem Namen und Mailadresse

Teilnahme nur nach Anmeldung und meiner Bestätigung möglich.



**Nun ist Sommerpause.**

**Das bedeutet: im August gibt es keinen Newsletter.**

Ihr könnt euch somit, wenn nicht schon geschehen, gerne jetzt für die kommenden Kurse anmelden. Für Mittwoch Vormittag braucht es noch zwei Anmeldungen, damit der Kurs stattfindet. Es wird auch ein neues Gruppenangebot im monatlichen Rhythmus geben für Menschen die unter verschiedenen Angststörungen leiden. Hier mehr in der Septemбераusgabe.

Noch eine Information: Gerhard und ich werden nun das erste Mal seit Corona während der Sommerpause wieder etwas länger außerhalb von Europa und bewusst nur begrenzt erreichbar sein.

**Fortlaufende Yoga- und Entspannungskurse  
sensitiv, ausgleichend, stärkend  
in Präsenz und Online über ZOOM**

*Wenn ich mich bewusst entspanne,  
entsteht ein Raum in mir.  
In diesem erweiterten inneren Raum  
kann ich mich in meiner Ganzheit wahrnehmen.*

Das Leben zu verstehen und sich selbst zu verstehen, das ist der Weg des Yoga. Überrascht? Ja, Yoga findet für mich im Wesentlichen gar nicht auf der Matte statt. Es ist ein Weg und die Matte ist lediglich eine Unterstützung der Achtsamkeit um meinem Körper die Möglichkeit zu bieten, mit meinem Geist im Einklang zu schwingen. Auch ist in unserem Leben ein Maß an Entspannung wichtig. Denn je mehr innere Spannung ich löse, desto mehr finde ich den Weg zur eigenen Kraft und inneren Frieden. Meine Yogakurse sind für jeden geeignet, der sich etwas für Spiritualität und eine bewusste Lebensführung interessiert.

In allen meinen Kursen lege ich, in unterschiedlicher Gewichtung, den Fokus auf folgende Aspekte:

- Ausgleich und Stärkung von Körper, Geist und Seele
- Körperwahrnehmung und Atmung
- Stärkung des Schulter-Nacken-Rücken-Bereich
- Stärkung der Psyche und des Selbstwertes
- Burnout Prävention
- Umgang bei hoher Belastung und Stress
- Meditations- und Entspannungstechniken
- Chakrenharmonisierung
- Spirituelle Schulung
- Impulse für einen entspannteren Alltag
- Harmonisierung bei Wechseljahrbeschwerden

## **Yogakurse**

**Dienstag von 18:45 bis 20:15 Uhr (Präsenz oder online über ZOOM)**

**Donnerstag von 17:00 bis 18:30 Uhr**

**Donnerstag von 18:45 bis 20:15 Uhr (online auf Anfrage)**

**Kursgebühr: 165,00 Euro für 10 Einheiten a 1,5 Stunden**

**Entspannungskurse kombiniert mit leichten Yogaelementen**

**Dienstag von 17:00 bis 18:15 Uhr**

**Mittwoch von 10:00 bis 11:15 Uhr**

**Kursgebühr: 140,00 Euro für 10 Einheiten a 1,5 Stunden**

Anmeldungen:

- Tel.: 07223/ 28 99 134
- E-Mail: [kontakt@proft-vital.de](mailto:kontakt@proft-vital.de)
- Kontaktformular auf meiner Webseite [www.proft-vital.de](http://www.proft-vital.de).
- SMS an (+49) 176 826 673 70 mit vollständigem Namen und Mailadresse

Teilnahme nur nach Anmeldung und meiner Bestätigung möglich.



***Heilsame und geschützte Räume,  
in denen wir uns öffnen können und geborgen fühlen sind wichtig.  
Damit wir wachsen, gedeihen und erblühen können.***  
*Sabine Proft*

Sabine Proft  
Internet:

[www.sabineproft.de](http://www.sabineproft.de)

[www.proft-vital.de](http://www.proft-vital.de)

E-Mail: [kontakt@proft-vital.de](mailto:kontakt@proft-vital.de)

Mobil: + 49 (0) 176 826 673 70  
Telefon: + 49 (0) 7223/28 99 134



Kamera von Mobiltelefon auf Bild unten halten, dann geht die Seite auf.



@SABINE\_PROFT