



Heilwege der Verwandlung

Sabine Proft

Ausgabe 43/2024

Die Kunst des Lebens ist mit dem Wandel der Zeit zu wachsen.

Sabine Proft



Ihr Lieben,

der heutige Newsletter kommt mit einer Punktlandung zum Fest Samhain, welches ich persönlich immer als sehr tief empfinde und gerne auch mit Gefährten feiere und gestalte. Denn heute beginnt ein neuer Jahreskreiszyklus und markiert somit einen ganz besonderen Übergang. Diese Kraft war auch im gestrigen Frauenkreis nicht nur für mich sehr wahrnehmbar. Hier ist es immer wieder besonders wertvoll zu erfahren, dass uns auch Energieströme und Begleiter aus der geistigen Welt zur Seite stehen. Auch die Jahreskreisfeste sind hier eine tragende und klärende Kraft.

Die Energie von *Samhain* unterstützt uns ebenso darin, uns von Altem zu lösen und so Raum zu schaffen für das Neue. All jenes, dass jetzt in unser Leben kommen darf, weil es stimmig ist und stärkend für den eigenen Seelenweg. Es ist auch das Fest der Ahnen.

Im Alltag vergessen wir oft, dass wir in unserem Dasein getragen sind vom Göttlichen. Auch von der Kraft der Ahnen. Halten oft an Problemen und Dingen, Umständen fest, die uns nicht gut tun. Manches davon bringt uns sogar ganz weg aus einer inneren Balance. Wir ebenso erst gar nicht beginnen etwas verändern zu wollen, weil wir allzu oft denken, durch einen Wandlungsprozess alleine gehen zu müssen. Oder Widerstände uns den Blick trüben und uns den Weg verstellen. Das erlebe ich besonders auch immer wieder in der Form meiner Arbeit und im Begleiten von Menschen. Dabei ist nach Hilfe zu fragen oder sie annehmen, eine wunderbare positive und auch heilsame Möglichkeit etwas wirklich zu wandeln. Es leichter zu bewältigen. So ist es uns möglich, in einen stabilen Zustand von Entspannung zu kommen. Ich stehe zu mir und biete meiner Psyche etwas an. Daraus kann in der Psyche und somit in mir viel Heilung entstehen. Und genau darum geht es. Heilung für und in mir, bedeutet Heilung für die Welt und somit auch für die Ahnenlinie. Jene die vorausgegangen sind und jene, die mit mir sind und ebenso jene, die nach mir da sein werden.

Herzlichst
Sabine Proft

***Ich öffne mich bewusst für Veränderung und Wachstum,
selbst in schwierigen Momenten.***

***Ich gehe achtsam mit meinen Gedanken und Worten um,
die ich in die Welt gebe.***

Sabine Proft



Meditation - Ein zur Ruhe kommen im Geiste

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

- Nicht mehr mit allem verstrickt zu sein.
- In den Zustand des Gewahrsein fallen.
- Etwas aus einer gesunden Distanz heraus zu betrachten.
- Den plappernden Geist (Monkeymind) zur Ruhe bringen.
- 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. Für dieses Jahr finden nun noch zwei Meditationsabende statt. Zu beiden Terminen ist nach Absprache auch eine Onlineteilnahme möglich.

Wann: **Mittwoch, den 06. November und 11. Dezember 2024**

von 19:30 bis 21:00 Uhr

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

Kosten: **25,00 Euro**

Anmeldungen:

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



***Folge ich dem Weg der Liebe und Wahrheit,
so kann ich mich aus alten Verstrickungen lösen,
um Mithilfe einer höheren Ordnung meinen Weg zu gehen.***
Sabine Proft

Ein besonderes 3-Tages Retreat im November
von Freitag, den 22. November bis Sonntag, den 24. November 2024

Den Impuls für dieses Retreat bekam ich aus einer sehr klaren und nachdrücklichen Botschaft der geistigen Welt während meiner Canada Reise. Auch, dass es meine Aufgabe ist, für Menschen, deren Bewusstsein und Wahrnehmung sich gerade wandelt und sie somit besonders Halt und Orientierung brauchen da zu sein, um Ihnen beides zu geben. Konkret in den kommenden sieben Monaten.

Dies zu erkennen, lässt mein klares Licht durch mich fließen und strahlen. Unterstützt von meinem Körper. Dabei ist es wesentlich da zu sein. Ganz im Körper und ihn auch zu spüren. Das weiß ich aus eigener Erfahrung. Das geht am einfachsten durch den Atem. Den Atem spüren und den Fokus auf ihn lenken, immer wieder. Sodass mit der Zeit jede Zelle vibriert. Dich spüren und fühlen lässt, wer du wirklich bist. Die Bilder und Gedanken im Kopf schwinden, lösen sich auf. Was bleibt ist die Essenz. Dein wahres Wesen leuchtend durchdrungen von klarem Licht. Das dich führt und den Weg weist, deiner Seelenreise in die neue Zeit. Der Wandel steht vor der Tür. Du entscheidest, ob du ihm die Tür öffnest oder sie verschlossen hältst. Lässt du dich darauf ein und hast Zeit, dann freue ich mich dich in diesem besonderen Retreat zu begrüßen. Dass dich am Ende ein Stück weit mehr hin zu deinem authentisch und frei sein führt. Es dich erkennen lässt, wo du deine

Prioritäten setzt, um ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Wann: **vom Freitag, den 22. November um 16:00 Uhr**

bis Sonntag, den 24. November 2024 um 14:30 Uhr

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

Programm: **geführte Atem- und Achtsamkeitsübungen, Meditations- und Klangeinheiten.**

Ebenso teile ich mit euch auch aus meinem Erfahrungsschatz wertvolle Rituale für den Alltag zur Stabilisierung, Harmonisierung, Entspannung und energetischen Reinigung. Auch gibt es ausreichend Zeit zum Reflektieren ohne die Ablenkung vom Außen. Sowie Spaziergänge und Übungen in der Natur.

Ablauf: Wir sehen uns für eine Einheit vor und nach dem Frühstück. Sowie am frühen Nachmittag und nach dem Abendessen. Dazwischen bleibt genug Raum um für sich zu reflektieren, Gedanken und Impulse aufzuschreiben, einfach für sich zu sein oder sich mit anderen auszutauschen.

Kosten: **Retreat inclusive Programm und vegetarische Verpflegung 280,00 Euro pro Person zuzüglich Übernachtungskosten.**

Anmerkung: Die Übernachtungskosten liegen je nach Zimmerkategorie (Einzel-, Doppel- oder Dreibettzimmer) zwischen 30,00 und 45,00 Euro pro Nacht und Person für Teilnehmer des Retreats. Wer mag und sofern die Zimmer über Airbnb oder andere Portale noch nicht vergeben sind, kann gerne seinen Aufenthalt verlängern oder auch schon vorher anreisen. Die Teilnehmerzahl ist auf 7 begrenzt. So kann ich ganz über diesem Zeitraum für jeden einzelnen auch da sein.

Anmeldungen:

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

Eine Buchung ist nur nach verbindlicher Anmeldung und meiner Bestätigung möglich.



Aufstellungen: systemisch-intuitiv-schamanisch

Leitung: Karl-Heinz Hug und Sabine Proft

**Wann: Samstag, den 30. November 2024 von 10:00 bis 18:00 Uhr
und Sonntag den 01. Dezember 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 Mittagessen**

Anmeldungen:

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



**Seelenflug - Einstimmung in die Zeit der Heiligen Nächte
Literarische Lesung im November
von und mit Sabine Proft**

Bitte reserviere dir bei Interesse unter **kontakt@proft-vital.de** oder über WhatsApp einen Sitzplatz. Da die Sitzplätze im Mühlenstübel begrenzt sind, empfehle ich bei Interesse eine rechtzeitige Anmeldung. Eine Teilnahme ist nur nach meiner Bestätigung möglich.

Wann: **Samstag, den 16. November 2024, 17:30 Uhr**

Wo: **Mühlenstübel im Kühnerhof, Oberdorfstraße 53, 77880 Sasbach**

Kosten: **Anerkennung frei auf Spendenbasis**

Anmeldungen:

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

Ich beginne den Traum vom Leben zu weben.

Tauche hierfür immer wieder ein in die Stille, beobachte und erkenne so, welches Muster mit mir im Einklang ist und welches nicht.

Sabine Proft

Die Magie des Neuen und Wandels

Rauhnacht-Gruppe vom 21. Dezember 2024 bis 02. Februar 2025

Am Tag der Wintersonnenwende, auch *Julfest* genannt, geht es nicht nur um das Licht, sondern auch um einen Neubeginn. Was wir jetzt pflanzen, manifestieren wir für das neue Jahr. Es ist die Zeit der Regeneration und Selbstreflektion. Es geht um ein bewusstes ins Licht stellen. Bewusst einen Schritt hinaustreten und dich der Welt sichtbar machen. Im Einzelnen, sowie im Kreis. Ein sichtbar machen auch der geistigen Welt gegenüber. Es ist ein Übergang in die Zeit der heiligen Nächten - den Rauhnächten.

Übersicht vom Wesentlichen:

- Das Begleiten findet wieder in Form einer WhatsApp Gruppe statt.
- An allen zwei größeren Ritualen (am 21. Dezember 2024 und 02. Februar 2025) kannst du live über ZOOM dabei sein.
- Immer wieder Impulse in Form von Wort, Bild und Musik für euch.

Ich werde wieder für jeden einzelnen Botschaften und Impulse aus der geistigen Welt weitergeben. Nicht in die Gruppe, sondern in privaten Nachrichten. Jeder einzelne wird in jedem großen Ritual am 21. Dezember und 02. Februar miteinbezogen sein. Die Gruppe ist ein sehr geschützter Raum, indem nichts ohne meine Zustimmung weitergegeben wird. Wir gehen achtsam und verständnisvoll miteinander um. Nur ich gebe Informationen in die Gruppe, sodass ihr keine Befürchtung haben müsst, mit Nachrichten überhäuft zu werden.

Ich freue mich sehr auf die kommende Zeit. Ab heute öffnen sich die Tore und der November wird in diesem Jahr eine vorbereitende und auch tragende Qualität für die Zeit der Heiligen Nächte haben.

Die Information aus der geistigen Welt für den kommenden Monat war in den letzten Tagen:
Betrachte das Außen eher aus einem nüchtern heraus und lasse dich nicht zu sehr von Emotionen in die Irre führen.

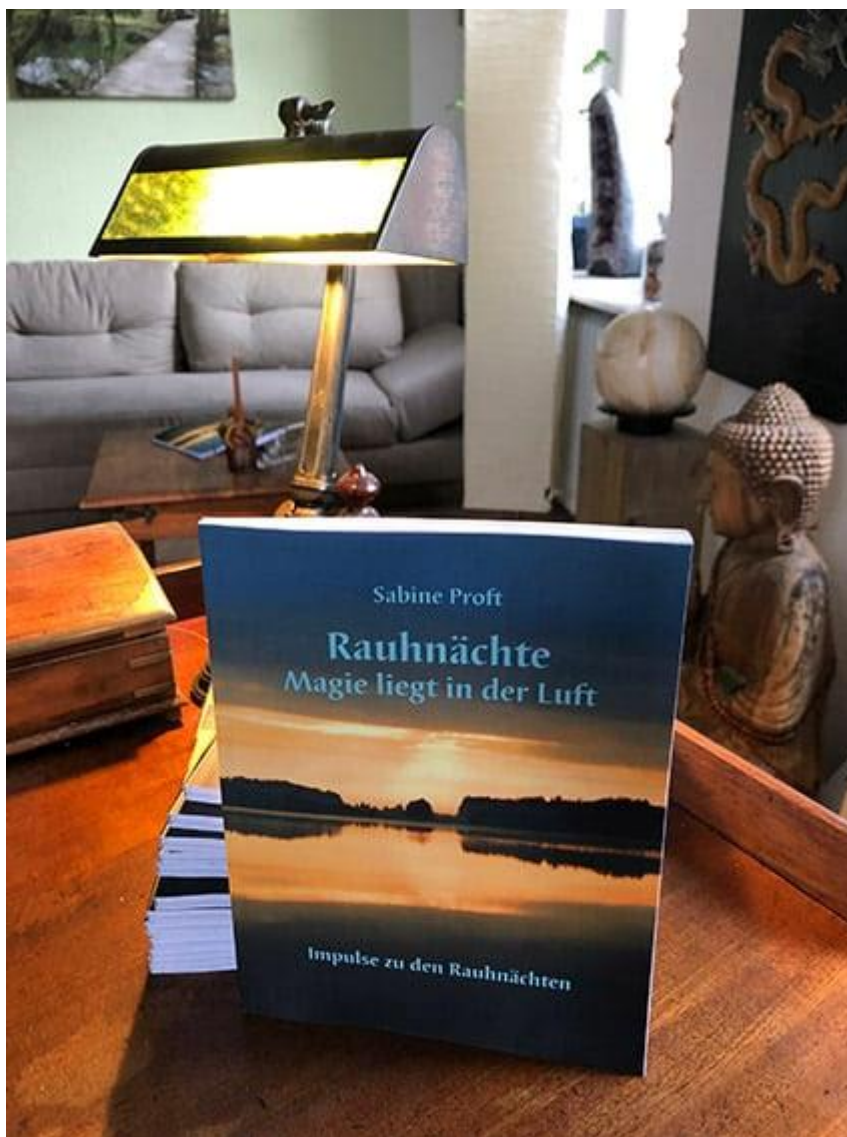
Kosten Rauhnacht-Gruppe: **75,00 Euro**

Unabhängig von einer Teilnahme kannst du bei Interesse auch mein Buch "Magie liegt in der Luft" direkt über mich erwerben. Gerne schreibe ich dir eine persönliche Widmung hinein. Das etwas andere Geschenk für sich selbst oder einen anderen besonderen Menschen.

Kosten Buch "*Magie liegt in der Luft*": **17,00 Euro**

Anmeldungen:

- Tel.: 07223/ 28 99 134
- E-Mail: kontakt@proft-vital.de
- Kontaktformular auf meiner Webseite www.proft-vital.de.
- SMS an (+49) 176 826 673 70 mit vollständigem Namen und Mailadresse
- Die Kosten von 75,00 Euro sind nach Bestätigung bitte zwischen dem 12.12.2024 und 22.12.2024 auszugleichen.



**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.*

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)

Mittwoch von 9.30:00 bis 11:00 Uhr (Kombination Entspannung, sensativer Yoga)

Donnerstag von 17:00 bis 18:30 Uhr (Kombination Yoga und Entspannung)

Donnerstag von 18:45 bis 20:15 Uhr (sensativer Yoga)

Kursgebühr: 165,00 Euro für 10 Einheiten à 1h 30 Minuten

Entspannungskurs

Dienstag von 17:00 bis 18:15 Uhr

Kursgebühr: 145,00 Euro für 10 Einheiten à 1h 15 Minuten

Anmeldungen:

- Tel.: 07223/ 28 99 134
- E-Mail: kontakt@proft-vital.de
- Kontaktformular auf meiner Webseite 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*

Ihr Lieben,

ich werde immer wieder mal gefragt, ob ihr meinen Newsletter auch weiterleiten dürft. Natürlich, ich freue mich sehr, wenn ihr darin einen Mehrwert auch für andere seht. Somit teilt ihn gerne mit Freunde, Partner, Familie, Bekannte und/oder Kollegen. Ebenso freue ich mich über jede Weiterempfehlung und Einträge von euch auf meinen öffentlichen Plattformen. Auch in meinem Gästebuch auf meiner Webseite. Das ist eine wertvolle Unterstützung für mich und mein Wirken. Dankeschön!

Sabine Proft
Internet:

www.sabineproft.de

www.proft-vital.de

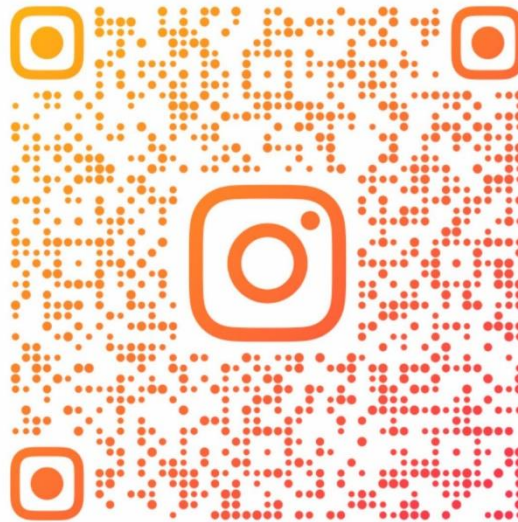
E-Mail: kontakt@proft-vital.de

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

Sabine Proft, Richard-Weber-Straße 9,
77833 Ottersweier, Deutschland