

Reinkarnationshypnose in der Gruppe 2026

Online & vor Ort – bewusst, sicher, integrativ

mit Sabrina Battermann, Mag.art. / HPP /B.Sc. Psych. (Stud.)

Trance Therapeutin · Hypnosetherapeutin · Regressionsarbeit · Bewusstseinsarchitektur

Vorwort – Eine Einladung

Liebe Seele,

manchmal spüren wir, dass etwas in uns nach Erinnerung ruft. Nicht, weil etwas fehlt – sondern weil etwas **bereits da ist** und wieder zugänglich werden möchte.

Dieses Booklet ist eine Einladung, dich an das zu erinnern, was dich trägt, stärkt und orientiert – jenseits von Biografie, Rollen oder Erwartungen. Meine Gruppen-Reinkarnationshypnososen sind keine Suche nach Drama, Schuld oder „alten Wunden“. Sie sind **bewusst gestaltete Erfahrungsräume**, in denen du Zugang zu Ressourcen, innerer Klarheit und seelischer Verbundenheit findest.

2026 begleite ich dich durch **zwölf thematisch abgestimmte Gruppenreisen** – online und vor Ort – im Einklang mit kollektiven Zeitqualitäten und innerer Reife.

Was ist Reinkarnationshypnose?

Reinkarnationshypnose ist eine Form der regressiven Hypnose Arbeit, bei der das Bewusstsein Zugang zu Erfahrungsräumen jenseits des aktuellen Lebens erhält.

Dabei geht es **nicht** darum, etwas zu beweisen oder eine Geschichte zu „glauben“. Entscheidend ist allein die **Wirkung im Hier und Jetzt**.

In meiner Arbeit steht im Fokus:

- Erinnerung als **Ressource**
- Erkenntnis als **Orientierung**
- Integration statt Wiedererleben

Du reist nicht zurück, um etwas „zu reparieren“, sondern um **Qualitäten, Fähigkeiten und innere Zustände** zu erinnern, die dir heute wieder zur Verfügung stehen dürfen.

Abgrenzung: Wie ich arbeite

Ich arbeite als Trance Therapeutin (Hypnosetherapeutin wäre zu kurz gegriffen) mit einem **regressiven, ursachenlösenden Ansatz**. Das bedeutet: Ich begleite Menschen dabei, die inneren Ursachen ihrer Themen zu erkennen und sanft aufzulösen – in einem sicheren, klaren Rahmen. Mir ist wichtig, dass innere Prozesse **stabil, nachvollziehbar und gut integriert** ablaufen. Es geht nicht um spektakuläre Erlebnisse, sondern um echte Veränderung, die sich im Alltag bemerkbar macht.

Meine Arbeit unterscheidet sich bewusst von Ansätzen, die auf Überforderung, Dramatik oder unkontrollierte Prozesse setzen. Stattdessen ist meine Arbeit geprägt von **Klarheit, Sicherheit und innerer Orientierung**. Ich arbeite **nicht** mit dramatischer Trauma-Reinszenierung, unstrukturierten oder offenen Rückführungen, Suggestion, Deutung oder „Lesen“ von außen, emotionaler Überwältigung oder Kontrollverlust. Ich arbeite **nervensystemfreundlich, ressourcenorientiert, klar strukturiert, ohne Überforderung**, in einem Tempo, das Integration ermöglicht.

In Gruppenreisen führe ich ausschließlich in **stärkende, stabile Erfahrungsräume** – in Zustände, Ebenen oder symbolische Lebensbilder, die Halt, Verbundenheit, Orientierung oder innere Klarheit vermitteln. Es geht nicht um Sensation, sondern um **tragfähige innere Erfahrung**.

Mein Ansatz – Praxis & Lehre verbunden

Meine Arbeit bewegt sich an der Schnittstelle von **therapeutischer Erfahrung, Bewusstseinsarbeit und gelebter Praxis**. Alle Methoden sind so aufgebaut, dass sie **nachvollziehbar, sicher und gut integrierbar** sind – unabhängig davon, ob du erste Erfahrungen mit Hypnose hast oder bereits vertraut bist mit innerer Arbeit. Ich verstehe Hypnose nicht als Technik, sondern als **bewusst geführten Erfahrungsraum**, in dem innere Ordnung entstehen kann.

Hypnose, Regression & Reinkarnationshypnose

Hypnose ist ein natürlicher Zustand fokussierter Aufmerksamkeit, in dem das Bewusstsein nach innen gerichtet ist und äußere Reize in den Hintergrund treten.

In der regressiven Arbeit nutzen wir diesen Zustand, um Zugang zu inneren Bildern, Erinnerungen und Gefühlen zu finden, die unterhalb des Alltagsbewusstseins liegen.

Reinkarnationshypnose erweitert diesen Ansatz um eine **transpersonale, symbolische Ebene**. Dabei geht es nicht um „Beweise“ oder lineare frühere Leben, sondern um **seelische Erfahrungsräume**: archetypische Rollen, wiederkehrende Themen, innere Bilder von Herkunft, Aufgabe oder Orientierung.

Diese Erfahrungen, teilweise aus der Zeit zwischen den Leben, werden nicht bewertet oder interpretiert, sondern als **innere Resonanzräume** verstanden, aus denen Ressourcen, Sinn und neue Perspektiven entstehen können.

Transpersonale Perspektive / Hypnose

Transpersonal bedeutet: Wir betrachten nicht nur deine aktuelle Biografie oder Persönlichkeit, sondern beziehen **größere Zusammenhänge des Erlebens** mit ein. Dazu können gehören:

- wiederkehrende Beziehungsmuster
- tieferliegende Berufungs- oder Sinnfragen
- innere Loyalitäten oder Bindungen
- das Gefühl, „mehr zu sein als diese eine Geschichte“

Du bleibst dabei jederzeit **präsent, orientiert und handlungsfähig im Hier und Jetzt**. Es gibt keinen Kontrollverlust und kein „Wegsein“.

Strukturierte Feldarbeit

Feldarbeit bedeutet, dass nicht nur mit Worten gearbeitet wird, sondern mit dem **inneren Erleben von Verbindung, Atmosphäre und Ausrichtung**. Der Raum wird bewusst gehalten. Nichts geschieht zufällig oder unkontrolliert.. „Strukturiert“ heißt dabei:

- ein klarer Beginn
- eine bewusst geführte Prozessphase
- eine sichere Rückführung
- und eine gezielte Integration

Bewusste Integration

Erkenntnisse sollen dich nicht nur berühren, sondern auch **wirksam werden**. Deshalb endet jede Gruppenhypnose mit einer Phase der bewussten Integration. So wird aus Erfahrung **Orientierung**, und aus Einsicht **Alltagstauglichkeit**. In dieser Phase:

- beruhigt sich das Nervensystem
- ordnet sich das Erlebte innerlich
- und kann emotional, körperlich und mental verankert werden

Gruppenhypnosen sind bewusst gehaltene Erfahrungsräume

Gruppenhypnosen sind **klar strukturierte Erfahrungsräume**, in denen sich individuelle Prozesse und die Resonanz der Gruppe sinnvoll ergänzen. Der Fokus liegt dabei immer auf:

- Sicherheit, Klarheit, innerer Stabilität
- und persönlicher Selbstanbindung

Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer bleibt bei sich – getragen von der Gruppe, aber nicht von ihr abhängig.

Der Ablauf einer Gruppen-Reinkarnationshypnose

Online (ca. 90-120 Minuten)

- Ankommen & Orientierung
- Sanfte Induktion und Entspannung
- Geführte Reinkarnationsreise
(mehrere Ebenen möglich: aktuelle Lebensressourcen, frühere Leben, Zwischenzustände, transpersonale Felder)
- Integration & Rückführung
- Abschlussimpuls

Die Online-Session wird aufgezeichnet. Du kannst sie in deinem eigenen Rhythmus nachwirken lassen oder später die Aufzeichnung anhören, falls du direkt zum Termin nicht dabei sein kannst.

Vor Ort (ca. 120- 150 Minuten)

- Gemeinsames Ankommen im Raum
- Vertiefte Induktion & Verkörperung
- Reinkarnationsreise in einem stabilen Gruppenfeld
- Integration über Körperwahrnehmung
- Gemeinsamer Abschluss

Vor Ort entsteht eine besondere Tiefe durch Präsenz, Resonanz und Verkörperung.

Online oder vor Ort – was passt zu dir?

Online ist ideal, wenn du:

- flexibel teilnehmen möchtest
- in deinem eigenen Raum bleiben willst
- die Erfahrung nachwirken lassen möchtest
- einen sanften Einstieg suchst

Vor Ort ist ideal, wenn du:

- Tiefe und Verkörperung suchst
- Gruppenenergie direkt erleben möchtest
- dir bewusst Zeit und Raum schenken willst

Beide Formate sind gleichwertig – sie dienen unterschiedlichen Bedürfnissen.

Jahresübersicht 2026 – Themen & Ausrichtung

Januar – Seelenpartner & tiefe Liebesverbindungen

Termin: 16. Januar 2026 - online

Der Jahresbeginn öffnet oft leise Fragen nach Nähe, Zugehörigkeit und Verbundenheit. Manche Beziehungen fühlen sich vertraut an, andere bleiben trotz Nähe innerlich leer. Manche Menschen treten in dein Leben und etwas in dir weiß sofort: *Das ist nicht neu.* Diese Verbindungen erklären sich nicht über Zeit, Logik oder Geschichte. Sie fühlen sich an wie ein Wiederfinden.

In dieser Reise darfst du dich erinnern, wie Liebe jenseits von Erwartungen, Rollen und Verletzungen existiert hat – ruhig, klar, selbstverständlich.

Nicht jede seelische Liebe will bleiben. Manche will dich nur daran erinnern, dass du fähig bist, tief zu fühlen, ohne dich zu verlieren.



Es geht nicht primär um romantische Liebe, sondern um Resonanz: das Gefühl, gesehen, verstanden und innerlich berührt zu sein. Frühere Leben können zeigen, wie sich echte Verbindung anfühlt, wenn sie frei von Abhängigkeit, Angst oder Anpassung ist – und welche Qualitäten davon heute wieder gelebt werden möchten.

Diese Erfahrung kann innere Klarheit bringen über Beziehungsmuster, über Nähe und Distanz – und über das, was dein Herz wirklich sucht.

Astrologische Einordnung:

Der Januar 2026 steht unter einer klärenden, rückbindenden Energie, die Innenschau und Beziehungsthemen begünstigt. Ein idealer Zeitpunkt, um Herzverbindungen neu zu verstehen und bewusst auszurichten.

Februar – Begegnung mit dem geistigen Team & innerer Führung

Termin: 19. Februar 2026 - online & offline vor Ort

Viele Menschen spüren, dass sie innerlich geführt werden – und zweifeln zugleich daran. In dieser Hypnose geht es darum, Vertrauen in innere Orientierung zu entwickeln, ohne sich von äußeren Konzepten abhängig zu machen.

Du kannst erfahren, wie Führung sich anfühlt, wenn sie nicht von außen kommt, sondern aus einer tieferen Ebene deines eigenen Bewusstseins. Manche erleben innere Bilder, andere ein starkes Gefühl von Klarheit oder Getragensein.

Diese Sitzung stärkt das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung und kann helfen, Entscheidungen ruhiger und stimmiger zu treffen.



Astrologische Einordnung:

Der Februar unterstützt intuitive Zugänge, innere Führung und feine Wahrnehmung. Die Energie begünstigt das Lauschen nach innen und das Vertrauen in nicht-lineare Erkenntniswege.

März – Übergänge & Neubeginn

Termin: 12. März 2026 - online

Der März ist eine Schwellenzeit. Zwischen dem, was nicht mehr stimmt, und dem, was noch keinen Namen hat, liegt ein stiller Raum. Dort entsteht Unsicherheit – aber auch Wahrheit. Diese Reise führt dich in Leben, in denen du Abschiede gemeistert hast, ohne zu zerbrechen. Du erinnerst dich daran, dass Übergänge nicht das Ende von Sicherheit sind, sondern der Moment, in dem du ihr eine neue Form gibst. Etwas ist innerlich abgeschlossen – auch wenn das Neue noch keine klare Form hat.

Diese Gruppenhypnose begleitet dich durch Übergänge, ohne Druck, ohne Zwang. Frühere

Leben können dir zeigen, wie Loslassen gelingt, ohne sich selbst zu verlieren, und wie Neubeginn sich anfühlt, wenn er aus innerer Klarheit entsteht. Nicht als radikaler Schnitt, sondern als natürlicher nächster Schritt.

Viele erleben nach dieser Sitzung mehr innere Ruhe im Nicht-Wissen und Vertrauen in das, was sich entwickeln will.

Astrologische Einordnung:

Der März markiert energetisch einen Neubeginn im Jahreskreis. Er eignet sich besonders für Übergänge, Abschiede und bewusste Neuausrichtung.



April – Herzensverbindungen & emotionale Heilung

Termin: 17. April 2026 - online

Herzthemen zeigen sich oft subtil: als Rückzug, Schutzmechanismus oder innere Distanz. Dein Herz hat gelernt, vorsichtig zu sein. Vielleicht zu Recht. Doch Vorsicht ist nicht dasselbe wie Schutz.

In dieser Hypnose begegnest du Erinnerungen an Zeiten, in denen Nähe sicher war – und Trennung nicht bedrohlich. Nicht um alte Geschichten zu öffnen, sondern um deinem Nervensystem zu zeigen: Verbindung darf ruhig sein. Diese Hypnose lädt ein, Herzensverbindungen neu zu erleben – jenseits von Verletzung oder Erwartung.

Frühere Leben können dir zeigen, wie Nähe, Vertrauen und emotionale Offenheit sich anfühlen, wenn sie nicht mit Angst verknüpft sind. Der Fokus liegt nicht auf Schmerz, sondern auf der Erinnerung an



Verbundenheit. Diese Erinnerungen öffnen das Herz nicht durch Analyse, sondern durch Erfahrung. Ideal für Themen rund um Nähe, Vertrauen und Bindung

Wenn du Nähe willst, ohne dich selbst zu verlieren, darf dein Herz hier wieder lernen, sich sicher zu öffnen.

Diese Sitzung kann Herzräume weiten und emotionale Spannungen sanft lösen.

Astrologische Einordnung:

Der April bringt eine öffnende, belebende Energie, die emotionale Heilung und neue Verbindungen unterstützt.

Mai – Fülle & Wohlstand

Termin: 14. Mai 2026 - online

Fülle ist mehr als Geld. Sie zeigt sich als inneres Gefühl von Sicherheit, Wert und Versorgt-Sein. In dieser Hypnose erforscht du Erfahrungen von innerem und äußerem Reichtum. Du darfst spüren, wie sich innere Sicherheit anfühlt, wenn sie nicht an Bedingungen geknüpft ist.

Aus dieser Erinnerung entsteht ein neues Verhältnis zu Geben, Nehmen und Vertrauen. Fülle ist kein Kontostand, sondern ein inneres Bezugsrecht. In dieser Hypnose begegnen dir Leben, in denen Sicherheit selbstverständlich war – Erfolg, Versorgung, Selbstwert als Zustand, nicht als Kampf. Du erkennst, wie viel Wohlstand blockiert ist durch Scham, Loyalität oder „nicht auffallen wollen“.



Dein System lernt: Empfangen ist nicht moralisch fragwürdig, sondern ein legitimer Teil von Zugehörigkeit. Du gehst mit der Haltung hinaus: *Fülle beginnt im Körper – erst dann im Außen.*

Die Aufzeichnung hilft dir, den inneren Wohlstand immer wieder zu erinnern – als Körpergefühl, nicht als Konzept. Vielleicht sehnst du dich nach einem Leben, das nicht dauernd als Kompromiss erlebt wird. Hier kannst du mit Fülle sprechen, bevor du sie leben musst.

Astrologische Einordnung:

Der Mai steht für Wachstum, Stabilität und materielle wie innere Sicherheit – eine ideale Zeit für Fülle-Themen.

Juni – Gesundheit & Körperweisheit

Termin: 19. Juni 2026 - online

Der Körper trägt Wissen, Erinnerung und Erfahrung. Diese Hypnose stärkt die Verbindung zu deiner körperlichen Intelligenz und zu inneren Ressourcen von Regeneration und Balance. Frühere Leben können dir zeigen, wie Gesundheit sich anfühlt, wenn sie nicht erkämpft werden muss, sondern aus innerer Harmonie entsteht. Du erlebst z. B. ein Leben,

- in dem Körper und Rhythmus im Einklang waren
- in dem Ruhe Teil des Alltags war
- in dem du intuitiv wusstest, wann du handeln oder pausieren solltest



Diese Erinnerungen wirken regulierend auf ein Nervensystem.

Für Körperthemen braucht es Sicherheit – und Sicherheit entsteht oft zu Hause, in vertrauter Umgebung. Online kannst du dich hinlegen, dich zudecken, Pausen machen, ohne jemanden um Erlaubnis zu bitten. Du bekommst eine Aufzeichnung, sodass du körperliche Signale später noch einmal spüren oder vertiefen kannst. Vielleicht sehnen sich deine Zellen danach, verstanden zu werden – nicht als medizinisches „Problem“, sondern als Ausdruck deiner Geschichte. Hier darf dein Körper eine Sprache sprechen, die du wieder erlernen kannst.

Wenn dein Körper nach Ordnung und Ruhe ruft, darfst du ihm hier zuhören.

Astrologische Einordnung:

Der Juni unterstützt Regeneration, Selbstfürsorge und das bewusste Wahrnehmen körperlicher Signale.

Juli – Intuition & innere Führung stärken

Termin: 16. Juli 2026 - online

Intuition ist keine besondere Gabe – sie ist eine Fähigkeit, die erinnert werden kann. Vielleicht gibt es in dir die Sehnsucht nach Klarheit – nach dem Gefühl, nicht immer nach Bestätigung suchen zu müssen. Online kannst du genau diesem Impuls folgen, ohne dich erklären zu müssen. In dieser Hypnose stärkst du dein Vertrauen in innere Impulse und feine Wahrnehmung.

Frühere Leben können Rollen zeigen, in denen innere Führung selbstverständlich war und heute wieder integriert werden darf. Du reist z. B. in ein Leben,

- in dem du Entscheidungen klar aus dem Inneren getroffen hast
- in dem dein Wissen ruhig und selbstverständlich war
- in dem du deinem inneren Kompass vertraut hast



Diese Leben erinnern dich daran, wie sich innere Führung anfühlt.

Du bekommst eine Aufzeichnung, die du wiederholen kannst, bis dein Körper versteht, dass Intuition kein Risiko ist, sondern ein Navigationssystem. Manchmal entsteht innere Führung, wenn niemand dich ansieht, wenn du nicht funktionieren musst, wenn du einfach nur da sein darfst. Hier darfst du das üben, was du im Außen selten bekommst: ungestörtes Vertrauen in dich selbst.

Wenn du wieder lernen willst, dir selbst zu glauben, bist du hier richtig.

Astrologische Einordnung:

Der Juli 2026 begünstigt klare innere Ausrichtung und intuitive Entscheidungsprozesse.

August – Spirituelle Weisheit & frühere Einweihungen

Termin: 16. August 2026 · Online & Offline vor Ort

Diese Reinkarnations-Gruppenhypnose öffnet einen Raum für Erinnerung an **innere Weisheit, Reife und getragenes Wissen**. Nicht als Rolle, nicht als Titel, sondern als stille Gewissheit im Inneren. Viele Menschen tragen ein Gefühl in sich, das schwer zu erklären ist:

eine Ahnung von Tiefe, Verantwortung oder Bedeutung, die sich im heutigen Alltag nicht vollständig ausdrücken lässt. In dieser Reise darf sich genau dieses Wissen zeigen – nicht spektakulär, sondern ruhig, klar und verankert.

Du reist in frühere Leben, in denen du zum Beispiel:

- als Wissenshüterin, Lehrerin oder Begleiterin gewirkt hast
- Verantwortung für andere getragen hast, ohne dich dabei zu verlieren
- innere Autorität nicht erklären musstest, sondern verkörpert hast
- Reife, Klarheit und geistige Präsenz selbstverständlich waren

Diese Erinnerungen wirken nicht über Worte, sondern über **Zustand**.

Sie stärken das Gefühl von innerer Aufrichtung, Selbstführung und einer Autorität, die nicht im Außen bestätigt werden muss.



Vorteile ONLINE

Manche Erinnerungen zeigen sich nur dann, wenn kein fremder Blick anwesend ist. Online kannst du den Raum exakt so gestalten, wie es dein Nervensystem braucht – dunkel oder hell, liegend oder sitzend, mit Stille oder leiser Begleitung. Du bist frei von sozialer Erwartung, frei von Vergleich. Die Hypnose darf in deinem Tempo geschehen, ohne dass du etwas „halten“ oder erklären musst.

Die **Aufzeichnung** wird dabei zu einer zweiten Schwelle: Du kannst später erneut eintreten, einzelne Passagen vertiefen oder die Erfahrung über mehrere Tage hinweg integrieren. Gerade Einweihungserfahrungen wirken oft zeitversetzt – die Wiederholung unterstützt diese leise, nachhaltige Verankerung. Wenn du spürst, dass deine Sehnsucht nach Sinn, Tiefe oder Bedeutung mehr Raum braucht als der Alltag erlaubt, findet sie hier einen geschützten, stillen Ausdruck.

Vorteile OFFLINE

Die Offline-Version dieser Hypnose entfaltet eine **besondere Feldintensität**. Im gemeinsamen Raum entsteht eine dichte, zentrierte Atmosphäre, die Einweihung nicht

„erzwingt“, sondern trägt. Durch die körperliche Präsenz, das gemeinsame Atemfeld und die klare energetische Führung entsteht eine Tiefe, die besonders für Menschen wirksam ist, die **Verantwortung tragen**, lehren, begleiten oder führen – beruflich oder privat.

Viele erleben offline:

- eine stärkere körperliche Verankerung der inneren Autorität
- ein klares Gefühl von Aufrichtung und innerer Ordnung
- ein Loslassen alter Zweifel an der eigenen Reife oder Kompetenz
- eine tiefe Ruhe im Wissen: *Ich muss nichts beweisen.*

Diese Form eignet sich besonders, wenn du nicht nur verstehen, sondern **verkörpern** möchtest, was spirituelle Weisheit jenseits von Rollen wirklich bedeutet.

Astrologische Einordnung

Der August trägt eine kraftvolle, zentrierende Energie. Er unterstützt Integration, Selbstführung und die Verbindung von geistigem Wissen mit gelebter Präsenz. Ein idealer Zeitraum, um innere Autorität nicht zu suchen – sondern wieder einzunehmen.

Wenn du spürst, dass du mehr bist als deine aktuelle Rolle, darfst du dich hier erinnern.

September – Mut & innere Stärke

Termin: 17. September 2026 · Online

Mut zeigt sich selten laut. Oft ist er eine leise Entscheidung, dir selbst treu zu bleiben – auch dann, wenn es unbequem wird. Diese Reinkarnations-Gruppenhypnose führt dich in frühere Leben, in denen innere Stärke nicht aus Kampf entstanden ist, sondern aus Klarheit.

Du begegnest Erinnerungen an Zeiten, in denen du standhaft warst, ohne hart zu werden.

In denen du geführt hast – oder dich selbst gehalten hast – auch unter Druck. Du kannst zum Beispiel erleben:

- ein Leben, in dem du Verantwortung getragen hast, ohne dich zu überfordern
- Situationen, in denen du Grenzen gesetzt hast, ohne Schuld
- Erfahrungen von Selbstführung, die ruhig und verlässlich waren



- ein inneres Wissen: *Ich kann mir vertrauen, auch wenn es schwierig wird.*

Diese Erinnerungen stärken dein Nervensystem und dein Gefühl von Selbstwirksamkeit. Mut wird hier nicht als Durchhalten erlebt, sondern als innere Ausrichtung.

Astrologische Einordnung

Der September unterstützt innere Stabilität, Selbstführung und bewusste Entscheidungen. Eine gute Zeit, um dich innerlich neu auszurichten und deine Kraft nicht länger zu zerstreuen.

Oktober – Kreativität & schöpferische Kraft

Termin: 16. Oktober 2026 · Online & Offline

Kreativität ist kein Talent, das man besitzt. Sie ist eine Lebensenergie, die fließen möchte. Diese Reinkarnations-Gruppenhypnose lädt dich ein, dich an frühere Leben zu erinnern, in denen schöpferischer Ausdruck selbstverständlich war – frei von Bewertung, Vergleich oder Leistungsdruck. Nicht, um etwas „Besonderes“ zu leisten, sondern um dich lebendig zu fühlen. Du kannst Erinnerungen erleben an:

- ein Leben als Künstlerin, Handwerkerin oder Gestalterin
- Zeiten, in denen du erschaffen hast, ohne dich zu erklären
- schöpferische Wirksamkeit, die anderen gedient hat
- das tiefe Gefühl, durch Ausdruck mit dir selbst verbunden zu sein

Diese Reise kann Blockaden lösen, die dich heute zurückhalten, und dein Vertrauen in deinen eigenen Ausdruck stärken – ganz gleich, in welcher Form er sich zeigt.

Astrologische Einordnung

Der Oktober begünstigt bewusste Gestaltung, kreative Prozesse und das Umsetzen innerer Impulse in die Welt.

Ein guter Moment, um dich wieder als schöpferisch wirksam zu erleben.

November – Freude & Leichtigkeit

Termin: 15. November 2026 · Online

Der November muss nicht schwer sein. Diese Reinkarnations-Gruppenhypnose erinnert dich daran, dass Freude kein Ziel ist, das erreicht werden muss, sondern ein natürlicher Zustand deiner Seele. Du reist in frühere Leben, in denen Leichtigkeit möglich war – nicht als Ablenkung, sondern als innere Haltung. Ohne Schuld. Ohne Rechtfertigung. Du kannst zum Beispiel erleben:

- ein Leben, in dem Freude Teil des Alltags war
- Zeiten von Spiel, Gemeinschaft oder stillem Glück
- ein Nervensystem, das nicht im Dauerstress war
- das Gefühl, einfach sein zu dürfen

Diese Reise wirkt regulierend, entlastend und nährend.

Sie hilft, Druck loszulassen und Freude wieder als Ressource zuzulassen – nicht als Verpflichtung.

Astrologische Einordnung

Der November lädt dazu ein, Schwere abzugeben und innere Balance wiederzufinden.

Eine gute Zeit, um dein System zu entlasten, bevor das Jahr sich schließt.



Dezember – Frieden & innere Ruhe

Termin: 17. Dezember 2026 · Online & Offline

Der Jahresabschluss öffnet einen Raum für Stille. Diese Reinkarnations-Gruppenhypnose wirkt wie ein innerer Abschluss – ruhig, klar und würdevoll. Du Erinnerst dich an frühere Leben, in denen Frieden nicht erkämpft werden musste. In denen Ruhe selbstverständlich war, weil nichts mehr bewiesen werden musste.

Mögliche Erinnerungen:

- ein Leben in innerer Ausgeglichenheit
- Zeiten, in denen Einfachheit genügt hat
- das Gefühl, angekommen zu sein – für diesen Moment
- tiefe Annahme dessen, was ist

Diese Reise unterstützt Integration, Versöhnung und innere Ordnung. Sie eignet sich besonders, um das Jahr bewusst abzuschließen und mit Klarheit und Ruhe nach innen zu gehen.

Astrologische Einordnung

Der Dezember unterstützt Rückzug, Integration und innere Stille.

Eine Zeit, um Erfahrungen zu sammeln, nicht um neue Ziele zu setzen.



Warum astrologische Zeitqualität eine Rolle spielt

Jeder Monat trägt eine kollektive Grundschiwingung. Diese Zeitqualitäten unterstützen bestimmte Themen stärker als andere. Die Themen meiner Gruppenhypnosen sind **bewusst astrologisch abgestimmt**, damit innere Prozesse **getragen und nicht erzwungen** werden. Es geht nicht um Vorhersage – sondern um **Resonanz**.

Diese Gruppen sind für dich geeignet, wenn du zu folgenden Menschen gehörst:

- mit innerer Reife, mit Erfahrung in Selbstreflexion oder Therapie und mit dem Wunsch nach Integration statt Eskapismus

Diese Hypnosen sind **NICHT** geeignet als schnelle Lösung, Ersatz für medizinische oder psychotherapeutische Behandlung und reine Unterhaltung

Wenn dich eines der Themen ruft, dann nicht, weil etwas fehlt – sondern weil etwas in dir bereit ist, erinnert zu werden.

Alle Termine, Buchung und weitere Informationen findest du auf meiner Website:

www.hypnose-coachess.de

Über mich

- Deine Trance Therapeutin von der Ostsee

Ich arbeite als Trance Therapeutin (Hypnosetherapeutin wäre zu kurz gegriffen) mit einem **regressiven, ursachenlösenden Ansatz**. Das bedeutet: Ich begleite Menschen dabei, die inneren Ursachen ihrer Themen zu erkennen und sanft aufzulösen – in einem sicheren, klaren Rahmen.

Mir ist wichtig, dass innere Prozesse **stabil, nachvollziehbar und gut integriert** ablaufen. Es geht nicht um spektakuläre Erlebnisse, sondern um echte Veränderung, die sich im Alltag bemerkbar macht.



Häufige Fragen (FAQ)

Ist Reinkarnationshypnose sicher?

Ja. Reinkarnationshypnose ist eine geführte, bewusste Erfahrung in einem entspannten Zustand. Du bist zu jedem Zeitpunkt ansprechbar, orientiert und behältst die Kontrolle. Nichts geschieht gegen deinen Willen, und du kannst den Prozess jederzeit unterbrechen oder verändern.

In meinen Gruppen arbeite ich ausschließlich mit **stärkenden, ressourcenorientierten Erfahrungen**. Traumatische Inhalte werden bewusst vermieden. Der Fokus liegt auf Orientierung, innerer Stabilität und Erkenntnis – nicht auf Konfrontation.

Was genau passiert während der Gruppenhypnose?

Nach einer ruhigen Einführung und Entspannungsphase wirst du angeleitet, dich innerlich auf Bilder, Gefühle oder Eindrücke einzulassen, die aus deinem eigenen Erleben entstehen. Diese können symbolisch sein, emotional spürbar oder sich wie innere Szenen anfühlen.

Wir reisen dabei:

- zunächst in angenehme Situationen aus deinem jetzigen Leben,
- dann – wenn es sich stimmig anfühlt – in frühere Lebensabschnitte oder symbolische frühere Leben,
- ggf. auch in transpersonale Erfahrungsräume wie Seelenfamilie oder geistige Begleitung.

Du musst nichts „sehen“ oder „können“. Alles, was auftaucht, ist richtig für dich. Auch, wenn nichts auftaucht und möglicherweise „nur“ dein Körper reagiert.

Verliere ich während der Hypnose die Kontrolle?

Nein. Hypnose ist kein Zustand der Willenlosigkeit oder Bewusstlosigkeit. Du hörst alles, kannst jederzeit sprechen, dich bewegen oder entscheiden, wie tief du dich auf den Prozess einlassen möchtest. Viele Menschen beschreiben den Zustand als angenehm fokussiert, ruhig wach, innerlich klar.

Was, wenn ich nichts sehe oder wahrnehme?

Auch das ist völlig in Ordnung. Nicht jeder Mensch arbeitet mit Bildern. Manche erleben Hypnose eher über Gefühle, Körperempfindungen oder innere Gewissheit. Erkenntnis entsteht nicht nur durch „Sehen“, sondern durch das, was sich innerlich ordnet, beruhigt oder klarer anfühlt, egal, auf welcher Ebene deines multidimensionalen Seins.

Gehe ich in der Gruppenhypnose in belastende oder traumatische Leben zurück?

Nein. In den Gruppenhypnosen wird **ausschließlich in stärkende, positive Erfahrungsräume** geführt. Wir nutzen frühere Leben oder symbolische Szenen als **Ressourcenquellen**, nicht zur Traumaarbeit. Wenn jemand intensive persönliche Themen bearbeiten möchte, ist dafür der Einzelkontext mit mir geeigneter.

Was ist der Unterschied zwischen Gruppen- und Einzelhypnose?

In der Gruppe entsteht ein gemeinsames Resonanzfeld, das oft als tragend, verbindend und stabilisierend erlebt wird. Die Prozesse bleiben dennoch individuell – jede Person macht ihre eigene innere Erfahrung, im eigenen Tempo. Einzelsitzungen ermöglichen mehr Tiefe und persönliche Schwerpunktsetzung, Gruppensitzungen stärken Verbundenheit, Orientierung und Integration.

Was passiert nach der Hypnose?

Am Ende jeder Gruppenhypnose gibt es eine bewusste Rückführung und eine Integrationsphase. Du erhältst zusätzlich:

- Hinweise zur Nachsorge (z. B. Ruhe, Wasser, Schlaf),
- einen Integrations-MultiCode Raum, das Erlebte innerlich zu sortieren – ohne Austauschzwang.

Die Wirkung entfaltet sich oft sanft über mehrere Tage und Nächte.

Für wen ist eine Gruppen-Reinkarnationshypnose geeignet?

Sie ist geeignet für Menschen, die:

- sich mit Sinn-, Beziehungs- oder Berufungsthemen beschäftigen,
- neugierig auf innere Prozesse sind,
- offen für symbolische und intuitive Erfahrungsräume sind,
- bereits etwas Selbsterfahrung mitbringen (Therapie, Coaching, Persönlichkeitsarbeit).

Nicht geeignet ist sie für akute psychische Krisen oder schwere Instabilität. Bitte versichere dich vor deiner Teilnahme-Buchung, dass keine Hypnose-Kontraindikation bei dir vorliegt.

Muss ich an Reinkarnation glauben?

Nein. Du kannst Reinkarnationshypnose auch als **symbolische Bewusstseinsarbeit** verstehen. Die Wirkung entsteht nicht durch Glauben, sondern durch das innere Erleben und die daraus gewonnenen Einsichten.

Warum eine Jahresbegleitung durch alle Gruppen-Reinkarnationshypnosensinnvoll ist

Die zwölf Gruppen-Reinkarnationshypnosens sind als zusammenhängender Erfahrungsweg konzipiert. Jeder Termin steht für sich – und gleichzeitig baut jeder auf den vorherigen Erfahrungen auf.

Während eine einzelne Hypnose oft einen wichtigen Impuls oder eine klare Erkenntnis schenkt, ermöglicht die kontinuierliche Teilnahme über ein Jahr hinweg etwas Tieferes: innere Ordnung, Stabilität und ein wachsendes Vertrauen in das eigene Erleben.

Im Verlauf der Monate entsteht ein innerer Zusammenhang zwischen verschiedenen Lebensbereichen – Beziehung, Berufung, Körper, Kreativität, Fülle, Rückzug und Frieden. Was sich zuvor wie getrennte Themen angefühlt hat, beginnt, sich zu verbinden.

Dein inneres Erleben fühlt sich über die Zeit hinweg nicht „intensiver“, sondern klarer und ruhiger an. Erkenntnisse müssen nicht mehr erkämpft oder analysiert werden, sondern dürfen sich von selbst ordnen.

Durch die wiederholte Erfahrung eines sicheren, klar geführten Hypnoseraums lernt auch dein Nervensystem, Veränderung als etwas Tragfähiges zu erleben. Übergänge verlieren so an Schärfe, innere Prozesse werden weniger dramatisch und mehr als Teil deiner natürlichen Entwicklung wahrgenommen.

Ein weiterer Aspekt ist die Möglichkeit, wiederkehrende Muster zu erkennen – nicht theoretisch, sondern durch dein eigenes inneres Erleben. Bestimmte Themen, Rollen

oder Haltungen zeigen sich über verschiedene Zeitlinien hinweg und können dadurch in einem größeren Zusammenhang verstanden werden.

Die Gruppe bildet dabei keinen Leistungsraum, sondern ein Resonanzfeld, das Zugehörigkeit und Normalisierung ermöglicht – auch ohne Austauschpflicht oder Vergleich.

Über das Jahr hinweg wächst etwas in dir, das sich schwer benennen lässt, aber deutlich spürbar ist: deine innere Autorität, dein Vertrauen in deine eigene Wahrnehmung und ein Gefühl von Stimmigkeit in deinem Leben.

Die Jahresbegleitung ist kein Programm zur Selbstoptimierung und keine Abfolge spiritueller Höhepunkte.

Sie ist dein behutsamer, ganz persönlicher Reifungsprozess – eine Einladung, dir selbst in verschiedenen Facetten zu begegnen und dich Schritt für Schritt wieder als Ganzes zu erleben.

Preisübersicht – Gruppen-Reinkarnationshypnosen

Online-Gruppenhypnosen (90-120 Minuten)

Angebot	Umfang	Dein Preis	Regulärer Einzelpreis
Einzeltermin Online		55 €	–
Frühbucher Online (bis 7 Tage vor Termin)		45 €	55 €
Online 3er-Paket		135 €	165 €
Online 6er-Paket	6 × 90-120 Min	280 €	330 €
Online Jahrespaket	12 × 90-120 Min	495 €	660 €

Online inklusive:

- vorbereitende Hinweise & Material
- strukturierte Gruppenhypnose
- Nachbetreuung
- Aufzeichnung zur späteren Integration
- Teilnahme ortsunabhängig von zu Hause

Hinweis

Alle Termine sind einzeln buchbar. Pakete bieten eine preisliche Orientierung für Menschen, die sich über mehrere Termine begleiten lassen möchten.

* Erläuterung: Heil- und Resonanzraum

Heilraum

Der Heilraum beschreibt den bewusst vorbereiteten Rahmen der Hypnose Arbeit. Er sorgt für Orientierung, Sicherheit und innere Stabilität. Der Ablauf ist klar strukturiert, reizarm gestaltet und achtsam geführt, sodass dein Nervensystem sich regulieren und auf innere Prozesse einlassen kann.

Es werden keine Heilversprechen gemacht – der Fokus liegt auf Sicherheit, Klarheit und Integration. Eine Hypnose ersetzt keinen Arztbesuch oder medizinische Behandlung.

Resonanzraum

Der Resonanzraum entsteht durch den kleinen, überschaubaren Teilnehmerkreis und die klare thematische Ausrichtung der Sitzung. Er ermöglicht ein getragenes Feld von Verbundenheit, in dem individuelle Erfahrungen nebeneinander bestehen dürfen, ohne Vergleich, Druck oder Austauschpflicht.
