



# IBI

## BEYOND

MEMBERSHIP

GABY MUHR

## Ablauf der 3 monatigen Membership

1. Monat - ESSENZ - Finde deine wahre Essenz
2. Monat - KÖRPER - Verbindung von Körper und Geist
3. Monat - MANIFESTIEREN - Deine Wünsche und Ziele in die Realität umsetzen

### **Entfalte dein wahres Selbst - Ein 3-monatiger Transformationskurs**

Diese Membership ist darauf ausgerichtet, dich auf eine Reise der Selbstentdeckung, körperlichen Heilung und bewussten Manifestation zu führen.

Jeder Monat konzentriert sich auf einen wichtigen Bereich der persönlichen Entwicklung: Deine Essenz, deinen Körper und die Kunst des Manifestierens. Im Folgenden findest du eine detaillierte Beschreibung des Inhalts und der Themen für jeden Monat.

GABY MUHR



# 1. Monat - Essenz

## **Ziel des Monats**

In diesem Monat geht es darum, sich selbst auf einer tieferen Ebene zu erkennen, zu verstehen, wer du wirklich bist und welche Blockaden dich noch daran hindern, dein volles Potenzial zu leben. Inhalte und Themen:

## **Selbst-Erkenntnis:**

- Wer bist du wirklich?
- Deine wahre Essenz: Was macht dich aus und wie kannst du diese Essenz entdecken?
- Was würdest du tun, wenn alles möglich wäre?
- Die Bedeutung von Authentizität und Selbstakzeptanz.

## **Blockaden-Engpässe:**

- Was hält dich zurück?
- Die Ursachen von inneren Blockaden und wie du sie auflösen kannst.
- Wie sehr fühlst du dich „eingeschränkt“ und wie kannst du deine Perspektive erweitern?

## **Praktische Übungen:**

- Energetische Ausrichtungen, Meditation, Sport & Bewegung
- Journaling und Reflexion
- Visualisierungsübungen, um Klarheit über deinen Lebensweg zu gewinnen.

## **Erkennen von Mustern:**

- Wie erkennst du wiederkehrende Muster in deinem Leben?
- Welche Muster hindern dich daran, dein volles Potenzial zu leben?
- Selbstreflexion und die Macht des inneren Dialogs.

## **Deine wahre Natur leben:**

- Wie kannst du mehr in Übereinstimmung mit deinem wahren Selbst handeln?
- Die Reise zu mehr Klarheit über deine Lebensziele und Visionen.

# 2. Monat - Körper

## **Ziel des Monats:**

In diesem Monat liegt der Fokus darauf, die Verbindung zwischen Körper und Geist zu verstehen und zu stärken. Es geht darum, wie Gedanken das körperliche Wohlbefinden beeinflussen und wie du durch Körperarbeit und Ernährung Blockaden auflösen kannst. Inhalte und Themen:

## **Die Verbindung von Gedanken und Körper:**

- Wie beeinflussen Gedanken unser körperliches Wohlbefinden?
- Der „Chemiecocktail“ der Gedanken: Wie mentale Zustände unseren Körper beeinflussen (z.B. Stress, Angst, Glück).
- Wie können positive Gedanken den Körper heilen?

## **Körperliche Blockaden und Heilung:**

- Der Körper als Spiegel der Seele: Was zeigt uns der Körper über unsere inneren Blockaden?
- Wie du durch Körperwahrnehmung alte Muster erkennen und auflösen kannst.
- Körperliche Übungen, um den Energiefluss zu fördern.
- 

## **Körperliche Schönheit und Strahlen:**

- Deine äußere Erscheinung als Spiegel deines inneren Zustands.
- Wie du lernen kannst, dich selbst als schön und kraftvoll wahrzunehmen.
- Übungen, die dir helfen, dich in deinem Körper wieder zu spüren und zu lieben.

## **Atemarbeit und Breathwork:**

- Die Kraft des Atems: Wie du mit bewusster Atemarbeit Blockaden lösen und das Nervensystem regulieren kannst.
- Einführung in verschiedene Atemtechniken, um den Körper zu entspannen und zu energetisieren.

## **Ernährung und Fasten:**

- Saftkur und Fasten: Wie Entgiftung und Ernährung den Körper von Blockaden befreien können.
- Lebensmittel, die den Körper stärken und das Wohlbefinden steigern.
- Wie du Klarheit und Energie durch eine bewusste Ernährung erhältst.

## **Praktische Übungen:**

- Breathwork-Sitzungen
- Körperwahrnehmungsübungen
- Ernährungstipps und Rezepte für mehr Energie und Klarheit
- Fastenoptionen.

# 3. Monat - Manifestieren

## **Ziel des Monats:**

Der Fokus dieses Monats liegt auf der Kunst des Manifestierens. Du wirst lernen, wie du durch bewusstes Denken, Handeln und die richtige Einstellung das erreichen kannst, was du wirklich willst. Inhalte und Themen:

## **Manifestieren: Die Grundlage für die Verwirklichung deiner Ziele:**

- Was ist Manifestieren und wie funktioniert es wirklich?
- Die Bedeutung von Absicht und Klarheit beim Setzen von Zielen.
- Wie du deine Wünsche mit dem Universum in Einklang bringst.

## **Überwinden von Rückschlägen und Durchhaltevermögen:**

- Warum scheitern Vorhaben und wie kannst du dich immer wieder neu motivieren?
- Wie du mit Rückschlägen umgehst und trotzdem dran bleibst.
- Der Umgang mit Ängsten und Selbstzweifeln auf dem Weg zum Erfolg.

## **Einfluss deines Umfelds:**

- Die Bedeutung der 5 wichtigsten Personen in deinem Leben.
- Wie du ein unterstützendes Umfeld schaffst, das dich beim Erreichen deiner Ziele fördert.
- Wie du dich von negativen Einflüssen trennst und positive Verbindungen aufbaust.

## **Denken, Handeln und Sein:**

- Wie musst du denken, um das zu manifestieren, was du wirklich willst?
- Welche Handlungen sind notwendig, um deine Ziele zu erreichen?
- Wer musst du sein, um das Leben zu leben, das du dir wünschst?
- Die Bedeutung des Selbstvertrauens und des Glaubens an dich selbst.

## **Stille, Hinhören und Fühlen:**

- Warum es wichtig ist, in der Stille nach Antworten zu suchen.
- Wie du intuitiv fühlst, was der nächste Schritt in deinem Leben ist.
- Die Bedeutung des „inneren Dialogs“ und wie du auf deine innere Weisheit hörst.

## **Praktische Übungen:**

- Vision Board-Erstellung für deine Ziele
- Manifestations-Meditation
- Übungen zum Manifestieren im Alltag
- Reflexion über dein Umfeld und die 5 wichtigsten Personen in deinem Leben.



# Zusammenfassung

Dieser 3-monatige Kurs bietet dir die Möglichkeit, tief in deine eigene Essenz einzutauchen, deinen Körper zu heilen und dich mit der Kunst des Manifestierens vertraut zu machen. Du wirst lernen, wie du Blockaden in Körper und Geist auflöst, Klarheit über deine Ziele gewinnst und dein wahres Potenzial entfalten kannst.

*Gaby Muher*