

AYENSI



# Voice Liberation Journey



MODUL 6

ZEIGE DICH UND DEIN LICHT!

# Willkommen im Modul 6!

Ein ganz herzliches und warmes Willkommen zum finalen Modul in deiner Voice Liberation Journey mit dem Titel:

**“ I – für Integration und Inspiration –  
Zeige Dich und Dein Licht!”**

**Der Edelstein, der in deiner Stimme und deiner Persönlichkeit verborgen liegt, wurde von dir geschliffen und du bist nun weit gereist!**

Jetzt geht es darum, das Erfahrene zu integrieren und die Inspiration in dir zu spüren und auch mit anderen Menschen zu teilen!

Wir bitten dich somit auf die Bühne – und wollen dich dazu ermutigen, deine Einzigartigkeit mit uns und anderen zu teilen. In diesem Modul geben wir dir daher noch ein paar wertvolle Erfahrungen und Techniken mit, um an deiner Stimm-Präsenz zu arbeiten. Im Workbook laden wir dich ein, dich tiefer mit dem Thema deiner eigenen Präsenz auseinanderzusetzen.

Um dir den Rücken zu stärken gibt es einen Soultalk als Mutmacher für dich. Auch haben wir die Erfahrung gemacht, wie wertvoll es ist, der eigenen Stimme zu lauschen und sich selbst immer wieder kraftvolle Botschaften aufzunehmen.

Versuche es gerne und spüre die Kraft!

In diesem Workbook wollen wir dir Raum geben zur Reflektion und Integration. Was hat sich getan im Lauf der Journey? Wo stehst du jetzt? Wo willst du noch hin?

Wie zeigst du Dich? Wie stehst du nun in Beziehung zu dir und deiner Stimme?

Viel Freude und Inspiration wünschen wir dir!

# INHALTSVERZEICHNIS

	<i>Einleitung</i>	3
	<i>Integration - Was sind die Edelsteine, die ich gesammelt habe?</i>	5
	<i>Präsenz Checkliste und Reflektion</i>	7
	<i>Inspiraton</i>	8
	<i>Final Desintation:! Wir gratulieren dir!</i>	

# Präsenz

## Was ist Präsenz?

Präsenz bezeichnet einen Zustand des Gewahrseins und der Wachheit. Wenn wir präsent sind, dann können wir bewusst wahrnehmen und Antwort geben auf das, was in unserem Umfeld passiert. Wir sind in einer gewissen körperlich-geistigen Souverenität.

Interessant ist ja auch - das Wort für Gegenwart wird im Latein als "Präsens" bezeichnet. Im Englischen als "present". "to be present" bedeutet auch präsent zu sein. "to receive a present" bedeutet ein Geschenk empfangen. Das englische Wort "present" hat also eine Doppelbedeutung und meint sowohl "Geschenk" als auch "Gegenwart".

Das Geschenk der Gegenwart also, beinhaltet die Präsenz. Und es ist wahr. Wenn wir präsent sind, dann fühlen wir uns im Flow und können uns dem Geschenk des Lebens aus dem "Jetzt" aus dem "heiligen Moment" heraus öffnen.

Das Singen kann uns dabei eine große Hilfe sein und ein Tor in den Zustand der Präsenz. Durch verschiedenen Techniken, können wir das positiv beeinflussen, was vorallem dann hilfreich ist, wenn wir eine Gruppe anleiten. Hier findest du ein paar hilfreiche Anregungen:



# Präsenz

---

## Checkliste für "Stimm-Präsenz"

### 1. Verbindung und Atem

Verbinde dich mit der Erde, dem Kosmos, der Quelle deiner Inspiration und mit deinem Atem.

Der Fokus auf den Atem bringt uns unmittelbar in die körperliche Präsenz. Verweile in dieser meditativen Haltung um einen Zustand der Achtsamkeit und Ruhe zu kommen.

Spüre ganz tief hin. Fühle deinen Körper wie er am Boden aufliegt. Und visualisiere die Verbindung, verstärkt durch Farben oder Wurzeln, die in den Boden reichen.

Spüre auch die Verbindung zu deiner Quelle der Inspiration. Sei dankbar für den Moment, den du JETZT erleben darfst. Auch hier verstärke den Fokus durch eine Lichtsäule oder Farben, die in den Kosmos empor-reichen.

Dann atme tief in den Bauch und den Brustbereich. Fülle deinen Körper mit neuer Energie. Komme an in deinem Körper. Im HIER und JETZT.



# Präsenz

---

## Checkliste für "Stimm-Präsenz"

### 1. Dein Raum

Dehne dich energetisch aus. Nimm deinen Raum ein und schließe alle Personen und Seelen die anwesend sind liebevoll in deinen energetischen Raum mit ein. Dadurch, dass du deinen Raum größer machst verstärkst du gleichsam deine Präsenz.

Dein Raum expandiert sich.

Du kannst das üben mit geschlossenen Augen für dich alleine. Lass dabei deiner Fantasie freien Lauf. Dann übe es auch in der Praxis. Wenn für Menschen singst, dann praktiziere es als Aufwärm-Übung UND auch während dem Singen.

Stelle dir dabei vor du bist umhüllt von Licht - in einer Farbe, die sich für dich stimmig anfüllt.

Zum Beispiel Goldenes Licht. Dieses Licht wird nun wie ein Ball immer größer und umschließt den Raum.



# Präsenz

## Checkliste für "Stimm-Präsenz"

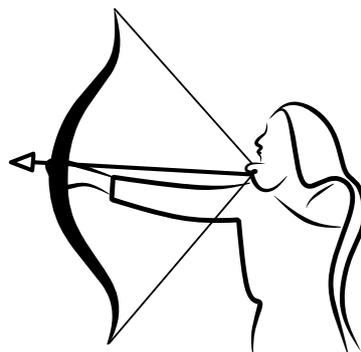
### 1. Deine Ausrichtung und Aufrichtung

Deine Stimme ist wie ein Pfeil, den du zielgerichtet ausrichtest auf die Seelen, die du erreichen willst. Du singst nicht nur in dich hinein, sondern willst auch den tausendsten Menschen erreichen, der weit entfernt von dir steht. Diese Vorstellung hilft dir deine Stimme mehr Ausdruck und Präsenz zu verleihen. Du bist energetisch ausgerichtet.

Auch deine körperliche Haltung ist wichtig. Richte dich auf, schau ob dich etwas blockiert und justiere nach, wenn du merkst, deine Haltung ist "schief". Denke dabei an das Bild eines "Bogenschützen", der auch körperlich aufgerichtet sein muss um den Pfeil gut fliegen zu lassen.

Bleib dabei locker und liebevoll mit dir selbst.

Nicht verbissen. Lass den Pfeil sanft fliegen - ein Pfeil der Liebe! Du bist Eros - der in Liebe zum Leben handelt!



# Präsenz

---

Was bedeutet Präsenz für mich?



In welchen Momenten fällt es mir leicht, präsent zu sein?



# Präsenz

---

**Wann fällt es mir schwer präsent zu sein?**



**Welche Übungen und Methoden helfen mir ein meine Präsenz zu kommen?**



# Integration

---

**Was sind die Edelsteine, die ich während der Voice Liberation Journey gesammelt habe?  
Wie baue ich die neuen Erfahrungen in mein Leben ein?  
Was nehme ich für mich mit?**



# Inspiration

---

Mit welchen Eigenschaften kann ich mich selbst und andere Menschen inspirieren?

Was sind die Quellen meiner Inspiration?



# Inspiration

---

Wenn meine Inspiration eine Farbe oder eine Form hat oder bildhaft ausgedrückt wird, dann würde es so aussehen:



# Inspiration

---

Raum für inspirierende Gedanken, Liedtexte, Worte, Bilder,....



# *Congratulations!!!*

Wir gratulieren Dir von Herzen zu  
Deiner Voice Liberation Journey!

Und wir hoffen auf ein baldiges Wiedersehen  
und gemeinsames Singen!

In Verbundenheit  
eure Ayensis,  
Christine und Martin

