

FRED GUGGENBERGER

PRAXIS-LEITFADEN ZUR MASTERCLASS

Lebensenergie sammeln und speichern



Herzlich willkommen!

In der Masterclass mit Fred Guggenberger hast du einige kraftvolle Techniken zur Arbeit mit deiner Energie kennengelernt. Vielleicht hast du bei den Übungen bereits etwas gespürt – Wärme, ein leichtes Kribbeln oder wie sich etwas im Bauch bewegt. Vielleicht hast du dich auch einfach etwas entspannter danach gefühlt – oder auch energetisiert und wach.

In diesem Workbook findest du noch einmal alle Übungen aus der Masterclass Schritt für Schritt erklärt – zum Nachschlagen, Wiederholen und Vertiefen. Von der Aktivierung der Energiepunkte über das Sammeln und Speichern der Energie bis zur energetischen Kosmetik.

Des Weiteren haben wir dir wichtige Tipps und Hinweise für deine Praxis zusammengestellt. Diese geben dir konkrete Empfehlungen mit an die Hand, die du jederzeit so für dich anpassen kannst, wie es sich für dich stimmig anfühlt.

Mache dir beim Üben immer wieder bewusst, welches großartige Geschenk du deinem Körper mit der energetischen Arbeit machst. Dass es hierbei nicht darum geht, bestimmte Ergebnisse zu erzielen – sondern um einen konstanten Prozess, der durch regelmäßige Übung seine volle Wirkung zeigt.

Viel Freude beim Üben und Entdecken!

Die Übungen aus der Masterclass

ÜBUNG 1: Aktivierung der Energiepunkte an den Händen

So geht's:

1. Rolle deine Finger leicht ein, bis der Mittelfinger die Handfläche berührt
2. Diese Stelle (kleine Vertiefung in der Handfläche) ist dein Hauptenergiepunkt
3. Klopfe oder massiere diesen Punkt für 30–60 Sekunden
4. Massiere auch die Mitte der Handfläche großflächig
5. Reibe und klopfe auch deine Fingerspitzen



Tipp:

Du musst nicht millimetergenau treffen – großflächiges Massieren funktioniert genauso gut!

Die Übungen aus der Masterclass

ÜBUNG 2: Energie sammeln (Basis-Übung)

Vorbereitung:

- Setze oder stelle dich entspannt hin
- Schenke dir ein Lächeln – und lasse Freundlichkeit zu deiner inneren Haltung werden

So geht's:

1. Strecke deine Hände locker vor dir aus (Finger bleiben locker, nicht durchstrecken)
2. Mache kleine spiralförmige Bewegungen mit den Händen – von innen nach außen (im Uhrzeigersinn, von klein nach groß)
3. Konzentriere dich auf deine Hände
4. Achte auf Empfindungen: Wärme, Kribbeln, Verdichtung der Luft (Motto: Alles kann, nichts muss!)
5. Energie verdichten:
 - Bewege die Hände langsam zu dir her
 - Halte sie, als würdest du einen Ball festhalten (Fingerspitzen zeigen zueinander)
 - Bewege die Hände auseinander und wieder zusammen
 - Spüre, wie die Energie zwischen den Händen dichter wird
6. Energie in den Körper leiten:
 - Bewege den »Energieball« langsam zu deinem Bauchnabel
 - Drücke die Energie sanft in deinen Bauch hinein
 - Konzentriere dich auf die Stelle, wo die Energie ist
 - Lächle weiterhin

Tipp:

Wiederhole 3x und sammle drei Energiebälle, um sie nacheinander in deinen Bauch zu führen.

Die Übungen aus der Masterclass

ÜBUNG 3: Energie speichern

So geht's:

1. Konzentriere dich auf den Energieball in deinem Bauch
2. Lächle zu dieser Stelle hin
3. Stelle dir vor, der Energieball kreist jetzt in deinem Bauch
4. Mache spiralförmige Handbewegungen von innen nach außen (6-9 Wiederholungen)
5. Dann Richtungswechsel: von außen nach innen (6-9 Wiederholungen)
6. Mit jeder Spirale nach innen wird der Ball größer und leuchtender
7. Wende dich nach innen zu deiner Energie und sprich freundlich die Worte: »Bleib bei mir.«

Tipp:

Bleibe im Anschluss noch 2-3 Minuten mit deiner Aufmerksamkeit beim Energiezentrum im Bauch. So gibst du der Energie Zeit, sich wirklich zu verankern.

Die Übungen aus der Masterclass

ÜBUNG 4: Energie sammeln (verstärkte Version mit Segnung)

So geht's:

1. Hände nach vorne mit den Handflächen nach oben ausstrecken
2. Spiralförmig kreisen (von innen nach außen)
3. Den Himmel aufrichtig (!) um Segen bitten (laut oder innerlich)
4. Energieball formen
5. Schon während du den Ball formst: Energie spiralförmig verdichten
6. Führe den Ball zum Bauch und lass ihn einfließen
(Stelle dir vor, dein Nabel ist wie eine Nase, die die Energie einsaugt.)

Tipp:

Wiederhole die Übung wieder 3x – und speichere die Energie im Anschluss (so wie in Übung 3 beschrieben)

Die Übungen aus der Masterclass

ÜBUNG 5: Energetische Kosmetik

So geht's:

1. Öffne die Augen, nachdem du die Energie gespeichert hast
2. Vielleicht fühlen sich deine Hände etwas wärmer an – oder du spürst ein leichtes Kribbeln
3. Massiere diese aufgeladene Energie in deinen Körper
4. Streiche über Gesicht, Nacken, Arme – überall, wo es sich gut anfühlt

Tipp:

Du kannst die Energie auch durch die Haare streichen! Genieße deine kosmetische Behandlung – völlig kostenfrei.

Hinweise für deine Praxis

Zur Drehrichtung der Handbewegungen:

- Energie sammeln: von innen nach außen (im Uhrzeigersinn – klein nach groß)
- Energie speichern: von außen nach innen (gegen Uhrzeigersinn – groß nach klein)
- Anmerkung:
Jede Richtung funktioniert! Du kannst es also auch genau andersherum machen. Experimentiere, was sich für dich besser anfühlt.

Wenn du nichts spürst:

- Das ist völlig normal und okay! Energetische Arbeit wirkt – wie der Name schon sagt – auf energetischer Ebene. Das kann, muss aber keine körperlichen Reaktionen (z.B. Wärmegefühl, Kribbeln usw.) auslösen.
- Manche Menschen spüren beispielsweise nichts, fühlen sich aber einfach entspannt oder wacher danach.
- Mit regelmäßiger Übung wird die Wahrnehmung feiner – bleib also dran und versuche immer mehr ins Spüren zu kommen.

Wie oft üben?

- Ideal: täglich (einmal am Tag)
- 3 Energiebälle + Speichern reichen völlig aus
- Dauer: ca. 5-10 Minuten
- Regelmäßigkeit ist wichtiger als Perfektion

Beste Tageszeit:

- Empfehlung: morgens (dann hast du den Tag über mehr Energie).
- Abends? Auch ok! Die Übungen energetisieren und stellen Energie bereit – putzen aber nicht auf. Sie entspannen und fahren das Nervensystem herunter, daher kannst du sie auch abends machen.

Wie viel Energie ist zu viel?

- 3-12 Energiebälle pro Tag sind absolut ausreichend
- Du kannst zum Beispiel mit 3 starten und dich langsam steigern
- Gehe hier mit Feingefühl vor – mehr ist nicht immer besser!

Wie geht's jetzt weiter?

Wenn du tiefer eintauchen möchtest, kannst du dich jetzt zu Fred Guggen-
bergers neuem Onlinekurs zur ***Erdung und Aktivierung deines inneren
Feuers*** anmelden!

In diesem Kurs lernst du:

- Den Energiefluss im Körper zu verbessern und Blockaden energetisch zu lösen
- Dich fest zu verwurzeln – für mehr Stabilität und emotionaler Balance im Leben
- Alle drei Kraftzentren (Bauch, Nieren & Herz) zu verbinden und dein inneres Feuer zu aktivieren
- Körperliche Prozesse positiv zu unterstützen (z.B. Durchblutung, Lymphfluss und Entgiftung)

In **5 kompakten Lektionen** gibt dir Fred wertvolles Wissen an die Hand – während der Fokus weiterhin auf der praktischen Umsetzung liegt. Bereit, dein Leben auf das nächste Energielevel zu heben?

[JETZT ANMELDEN!](#)