



Heartmission Days Guide

„Ich ermächtige mich selbst.“

Dein erster Schritt in deine
Heilkraft und Selbstführung.



access your aura
Margit Lohninger



Deine Gastgeberin

Ich heiße Margit Lohninger, bin Mama von zwei Mädchen, Autorin und Gründerin der AccessyourAura®-Methode.

In den letzten Jahren durfte ich hunderte Frauen und Familien dabei begleiten, zurück in ihre Kraft, ihre innere Heilung und ihre Wahrheit zu finden.

Mein eigener Weg begann früh – mit der tiefen Frage: „Warum fühle ich mich getrennt, obwohl äußerlich alles da ist?“

Über viele Jahre habe ich erforscht, wie Gedanken, Emotionen, Körper und energetische Muster unser Leben formen – und wie wir uns aus Mangel, Erschöpfung und innerer Leere befreien können, ohne uns weiter zu überfordern.

Aus dieser Erfahrung heraus ist eine klare, weibliche und tief wirksame Anleitung entstanden, die dich dabei unterstützt, dich von alten Mustern zu lösen und dein Leben aus innerer Fülle heraus neu zu gestalten.

Mein tiefster Wunsch ist es, dass Frauen wieder heil, verbunden und kraftvoll leben – denn heile Frauen erschaffen heile Familien, und heile Familien erschaffen eine friedlichere Welt.



„Ich wähle mich selbst
ohne Kompromisse.“

Margit Lohninger

Herzlich willkommen!

Die Wahrheit

Du hast dich nicht zufällig angemeldet.

Du spürst ziemlich sicher eins der folgenden Dinge:

- Es reicht nicht mehr, nur zu funktionieren.
- Es reicht nicht mehr, stark zu sein.
- Es reicht nicht mehr, mich hinten anzustellen.

Die Heartmission Days sind kein Event.

Sie sind eine Schwelle.

Die Schwelle zu dir.



*Schön, dass du
hierhergeführt worden
bist.!*

Was bedeutet Schwelle?

Was, wenn du nicht hier bist, weil du mich oder die Tage brauchst?

Du bist hier, weil du dich selbst nicht länger verlassen willst.

Wer bin ich hinter dieser Schwelle?

Du erkennst dein neues Selbstbild und deine neue Identität. Diese Frau, die ihr volles Potenzial lebt?

Bist du gespannt?

Meine Berufung ist es, Frauen, wie dich, in die Selbstermächtigung zu führen, ihre höchste Version und ihr höchstes Potenzial wirklich zu leben.





„Ich gehe über meine
innere Schwelle.“

Margit Lohninger

Der Selbstermächtigungs-Spiegel

Fragen zur Selbstreflexion:

- Wo sage ich in meinem Leben gerade „Es geht nicht“?
- Was würde sich verändern, wenn ich ehrlich sage: „Ich habe Angst“?
- Wo halte ich mich kleiner, als ich bin?
- Wer wäre ich, wenn ich mich und meine Bedürfnisse jetzt ernst nehme?

Was, wenn ich wirklich JA zu mir sage und dieses JA so viel lauter und stärker in diesen Tagen wird als all die Ängste vor meiner Größe?

Denn Ängste sind immer Teil davon. Da wo Angst ist, liegt Potenzial.



Die 6 größten **Selbstermächtigungs-Verhinderer**



Ich warte auf Sicherheit.
(Aber Sicherheit entsteht durch Entscheidung.)



Ich brauche noch mehr Klarheit.
(Aber Klarheit kommt durch Bewegung.)



Es geht gerade nicht.
(Aber was du meinst, ist: Es fühlt sich ungewohnt an.)



Ich muss erst ...
...Ordnung schaffen, Geld klären, Zeit haben.
(Achtung Aufschieb-Muster!)



Ich will niemanden enttäuschen.
(Überangepasst statt wahrhaftig.)



Ich bin noch nicht so weit.
(Selbstverkleinerung aus Gewohnheit.)





“Ich ermächtige mich
selbst, mich zu
verändern.”

Margit Lohninger

Deine 6 Selbstermächtigungs-Regeln

I



Ich wähle mich, bevor ich das Gefühl habe
“bereit zu sein”. Denn dieses Gefühl ist die
Folge deiner Wahl und nicht umgekehrt.



Ich übernehme jetzt Verantwortung für mein
inneres Wachstum.



Ich höre meine Angst – aber ich lasse sie nicht
führen.



Ich investiere zuerst in mein Wachstum, nicht
zuletzt.



Ich darf Raum einnehmen.



Ich gehe immer weiter, bis ich mein Ziel
erreicht habe.



Mini-Meditation zum Thema:

„Von “Es geht nicht” zu
“Ich ermächtige mich selbst“.

→ [Hier geht es zur Meditation](#) ←

Satz zum Verankern:
„Ich ermächtige mich selbst.“





Ich ermächtige dich:

Mache dich in unsere FB-Community sichtbar. Denn nur, wenn du dich sichtbar machst, kannst du gesehen werden.

Unsere **FB-Community ist ein geschützter Raum.**

Wir lassen dich und jede Frau einzeln rein.



<https://www.facebook.com/groups/accessyouraura>

Unsere **Whats App Community ist dein Kompass**

durch die Tage mit wertvollen ermächtigenden

Inspirationen und allen wichtigen Links.



[Hier geht es zur Whats App Community](#)



„Ich bin Erlaubnis für
mich.“

Margit Lohninger



Wenn du dieses Workbook und den Workshop wirklich mitmachst, warst du am Ende nicht nur eine Teilnehmerin.

**Du bist eine neue Frau, die sich wählt und dafür geht.
Du bist eine Frau, die verstanden hat, dass es für dein
Nervensystem einen Kreis an Frauen braucht, um in
eine stabile Verbindung zu kommen.**

**Weil es ein Urbedürfnis ist, gesehen und gehalten zu
werden, indem wer du in Wirklichkeit bist.**

**Um diese Erlaubnis dir gegenüber geht es in
Wahrheit.**



Folge mir auf...

Homepage:

www.accessyouraura.com

Facebook Seite:

<https://www.facebook.com/accessyouraura>

Instagram:

<https://www.instagram.com/margitlohn timer.accessyouraura/>

Youtube:

<https://www.youtube.com/@margitlohn timer>



access your aura
Margit Lohninger

“Ich wähle mich.”



access your aura
Margit Lohninger