



# INNERE ALCHEMIE

DEIN BEGLEITER ZUR MASTERCLASS  
MIT FRED GUGGENBERGER

In dieser Masterclass zeigt dir Fred Guggenberger, wie sich alte Emotionen (z.B. Trauer, Wut, Angst) in deinem Körper ansammeln, deine Lebensenergie blockieren und zu körperlichen Beschwerden führen können. Mit den Werkzeugen der »Inneren Alchemie« lernst du, diese Emotionen zu lösen und zu wandeln. Dazu gibt dir Fred zwei jahrtausendealte Qigong-Übungen mit auf den Weg: eine für Becken, Hüfte sowie den unteren Rücken und eine für deine Lunge.

Nutze dieses Workbook, um die Masterclass bewusst für dich zu reflektieren und so deine Erfahrungen und Erkenntnisse zu vertiefen.

## Bevor du mit der Masterclass startest

*Beantworte die folgenden Fragen, bevor du mit der Masterclass loslegst. Oft reicht auch nur ein kurzer Satz oder ein Wort. Es gibt hier keine richtigen oder falschen Antworten. Antworte frei und intuitiv.*

**Mit welchem Gefühl gehst du in diese Masterclass?**

---

---

**Was hat dich dazu bewegt, teilzunehmen?**

---

---

**Was wünschst du dir, aus der Masterclass mitzunehmen?**

---

---

**Was verbindest du mit »Innerer Alchemie«? Was stellst du dir darunter vor?**

---

---

# Übungsreflexion

*Der folgende Fragen-Teil hilft dir, die Übungen aus der Masterclass bewusster zu erleben. Du füllst ihn einmal vor und einmal nach jeder Übung aus.*

*Es geht darum wahrzunehmen, was sich in dir bewegt, frei von Bewertung. Jede Erfahrung ist genau richtig, so wie sie ist. Selbst wenn du bei den Übungen nichts oder nur wenig spürst, ist das völlig in Ordnung. Vieles bewegt sich im Untergrund, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen.*

*Gib deinem Körper also auch die Zeit und den Raum, um die Impulse aus den Übungen zu verarbeiten. Vieles wirkt nach und entfaltet erst durch regelmäßige, konstante Praxis seine volle Wirkung!*

# Übung 1:

## Qigong für Becken, Hüfte und unteren Rücken

*Vor der Übung*

**Wie fühlst du dich gerade in Becken, Hüfte und unterem Rücken?**

Skala von 1 (sehr verspannt) bis 10 (vollkommen locker). Kreise deine Antwort ein.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Wo spürst du gerade konkret Anspannung, Druck oder Beschwerden?**

---

---

---

---

---

**Mit welcher Erwartung oder Skepsis gehst du in diese Übung?**

---

---

---

---

---

## Nach der Übung

### Wie fühlst du dich jetzt in Becken, Hüfte und unterem Rücken?

Skala von 1 (sehr verspannt) bis 10 (vollkommen locker). Kreise deine Antwort ein.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### Hast du während oder nach der Übung etwas wahrgenommen?

Zum Beispiel Wärme, Kribbeln, Schwere, Leichtigkeit, eine Bewegung, ein Bild, eine Emotion.

---

---

---

---

---

### Wo in deinem Körper genau?

---

---

---

---

---

### Was überrascht dich daran?

---

---

---

---

---

# Übung 2: Qigong für die Lunge – mit Heilungslaut

*Vor der Übung*

**Wie frei oder eng fühlt sich dein Brustraum gerade an?**

Skala von 1 (sehr verspannt) bis 10 (vollkommen locker). Kreise deine Antwort ein.



**Was fühlst du in deinem Brustraum?**

---

---

---

---

---

**Wie tief atmest du gerade? Geht der Atem bis in den Bauch oder bleibt er im oberen Brustraum?**

---

---

---

---

---

## Nach der Übung

### Wie frei oder eng fühlt sich dein Brustraum jetzt?

Skala von 1 (sehr verspannt) bis 10 (vollkommen locker). Kreise deine Antwort ein.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### Hast du während oder nach der Übung etwas wahrgenommen?

Eine Vibration, ein Bild, eine Erinnerung, eine Emotion, eine körperliche Reaktion?

---

---

---

---

---

### Wo genau, und wie würdest du es beschreiben?

---

---

---

---

---

### Wie atmest du jetzt?

---

---

---

---

---

# Nach der Masterclass

*Noch ein paar letzte Fragen, damit das, was du gerade erlebt und gelernt hast, nicht im Theoriestapel verschwindet.*

**Mit welchem Gefühl gehst du aus der Masterclass?**

---

---

---

---

---

**Gibt es etwas, das dich besonders bewegt hat?**

---

---

---

---

---

**Welche zentrale Erkenntnis nimmst du dir aus der Masterclass mit?**

---

---

---

---

---

**Welche der beiden Übungen willst du in den kommenden Tagen weitermachen?**

- Übung 1 – Becken, Hüfte und unterer Rücken
- Übung 2 – Lunge mit Heilungslaut
- Beide

**Wann in deinem Alltag wäre der natürlichste Zeitpunkt dafür?**

Morgens vor der Arbeit? Abends vor dem Schlafen? Wann immer sich dein Körper meldet?

---

---

---

---

---

**Welchen konkreten Schritt kannst du gehen, um noch bewusster mit deinem Körper zu arbeiten?**

---

---

---

---

---

*Vielen Dank für deine Teilnahme!*