Die Reise

Oktober 2026

4 Monate unterrichtsfrei, 8 Wochen reisen!
Die Reaktionen: sehr viel Zustimmung, Bewunderung, Mitfreude, Verständnis und auch: „Warum eine so lange Yogapause für uns?“ „Wird dir nicht langweilig?“ „Wie geht das?“ „Das muss man sich aber auch leisten können.“ „Würde bei meinen Verpflichtungen nicht gehen.“ „Davon träume ich auch, aber mein Kind, Mann, Hund, Chef, Unternehmen…“ „Vielleicht irgendwann.“…
Ja! Diese Sätze, diese Einwände, Fragen und Begründungen kenne ich nur zu gut. Und nach dem ersten Impuls, mich erklären zu wollen, bemerkte ich schnell: Das braucht mehr. Es gibt keine schnellen Antworten, kein: „Du musst es nur wollen, deine Prioritäten anders setzen, mutiger sein…“ Und es hat auch viel weniger damit zu tun, für wie privilegiert wir uns halten, als du glaubst.
Wir müssen also tiefer einsteigen. Es geht um eine, um meine Lebensphilosophie, um meine Sicht auf Leben, auf Zeit, Besitz, Glück, Beziehung, Macht, u.s.w..
Und es ist an der Zeit, diese vollumfänglich mit euch zu teilen. Denn ich habe eine Vision, für mich, für dich, für die Welt: Wir alle haben das Potenzial, unsere Frequenz zu erhöhen, die Schwingung individuell und kollektiv anzuheben, Liebe und Frieden zu leben und in die Welt zu verströmen und gleichzeitig persönliche Freiheit, Selbstbestimmung, Lebendigkeit und Reichtum auf allen Ebenen zu erleben. Simpel, aber keineswegs einfach.
Mit dieser Vision und euren Fragen und Zweifeln im Gepäck bin ich gereist, habe sie in mir bewegt, gefühlt, entwickelt und ein neues, mein bisher größtes Format entstehen lassen. Ein Programm für Frauen, die bereit sind für ihre Vision, ihre wahre Berufung, für ein lebendiges Erleben ihres Lebens loszugehen und fixe, spürbare Ergebnisse lieben.

ReSource

deine Kraftquelle - wo weibliche Weisheit auf Potenzial trifft

ErLebe, was deiner wahren Natur entspricht.

108 Tage, in denen du lernst, dein Energieniveau dauerhaft anzuheben, um das Erleben deines Lebens auf eine Weise zu kreieren, die dich freudvoll und selbstbewusst handeln lässt, und so die freie Verkörperung deiner neu erlangten Frequenz, deiner wahren Natur unausweichlich ist.

Dieses Programm ist für dich, wenn du weiter in dein volles Potenzial und deine Gestaltungsmacht hineinwachsen willst, um ein Maß an Lebensqualität, an Lebendigkeit und Erfolg in allen Lebensbereichen zu kreieren, das aktuell noch durch deine Konditionierungen begrenzt ist.

108 Tage lang lernst du aus deiner inneren weiblichen Kraftquelle zu schöpfen, eine neue Perspektive auf dich, andere und das Leben einzunehmen. Dabei kommst du deiner wahren Identität und deiner Bestimmung immer näher.

Du musst nichts im Außen verändern, um das Erleben deines Lebens zu steigern. Doch wenn du die innere Arbeit tust, Licht in die blinden Flecken bringst, emotional reifst und dein Bewusstsein immer weiter ausdehnst, wird sich automatisch alles im Außen verändern, was nicht mehr zu dir passt.

Werde zu dir selbst und erlebe, wie Leben mit deiner Frequenz schwingt.

ReSource ist für die Frau,…
die weiß, dass sie alle Beziehungen selbst gestalten kann, sich aber dennoch manches Mal in wiederkehrenden Konflikten, alten Mustern und Ängsten wiederfindet.

die sich selbst führt, sich selbst felsenfest zur Seite steht und sich gleichzeitig nach mehr Nähe, tiefen Gesprächen, Romantik und Leidenschaft in ihrer Partnerschaft sehnt.

die im Hier und Jetzt zufrieden mit ihrem Leben ist und gleichzeitig ihre Lebensvision ans Licht bringen möchte und bereit ist, dafür unkonventionelle Schritte zu gehen.

die in Absprache mit dem Quantenfeld ihrem inneren Ruf folgt und gleichzeitig leidenschaftlich gern in gute Restaurants geht oder exzessives Shopping mit der Freundin liebt.

die beruflich ihre Frau steht, ohne sich an maskuline Strukturen anzupassen, weil sie sich in ihre ureigene feminine Superkraft zurücklehnt und Erfolg auf allen Ebenen magnetisiert.

die sich nicht damit zufrieden gibt, die Umstände über ihr Leben bestimmen zu lassen, sondern die ihre innere Arbeit tut, weiß wer sie ist, in ihre Identität hineinwächst und alles erreichen kann.

die ständig ihre Kapazitäten erweitert: Ängste als grünes Licht für Entwicklung sieht;
alle Emotionen durch sich hindurchfließen lassen kann, weil sie weiß, dass es sich dabei nur um flüchtige biochemische Prozesse handelt.

die um die Kostbarkeit des unendlichen Jetzt weiß und genügend Zeit für alles in ihrem Leben hat, was ihr wichtig ist;

und die Geld als unschätzbare und nachhaltige Investition in sich selbst betrachtet.

Meine Vision ist es, ein Leben in vollkommener Liebe, innerem und äußerem Frieden, selbstbestimmt und im besten Sinne machtvoll, verankert in meiner weiblichen Kraft, innig verbunden mit meinen Mitmenschen, aus meiner immerwährenden Quelle der Urkraft schöpfend in Lebendigkeit und saftiger Freude das Erleben jedes einzelnen Augenblicks meines Lebens zu gestalten.

Und genau das wünsche ich mir auch für dich!

Ich wünsche mir für dich, dass du wieder zurückfindest zu deinem Wesenskern, erkennst, wer du wirklich bist, zurückkehrst zur Quelle deiner Kraft, diese natürliche Urkraft in dir aktivierst; deine Lebensenergie. Und davon wird keiner deiner Lebensbereiche unbeeinflusst bleiben. Du wählst Potenzial, anstatt in Unmöglichkeiten zu denken. Du erschaffst dir ein Leben in Fülle und Lebendigkeit, Liebe, innerer Stärke, frei und friedvoll. Ein Leben das deiner wahren Identität vollkommen entspricht.

Ich bin an deiner Seite, während du mutig deinen eigenen Weg gehst, einen Schritt vor den nächsten setzt, nicht selten neues, unbekanntes Terrain betrittst. Ich erinnere dich immer wieder an deine Vision und unterstütze dich mit meinen Fähigkeiten, meinem Wissen und meiner Erfahrung, u. a. durch inspirierende Impulse zu verschiedenen Lebensbereichen, wie beispielsweise:

Beziehungen

Erlebe echte Nähe und bedingungslose Liebe in Beziehungen.
Erschaffe Begegnungen, authentisch und in Augenhöhe, außerhalb der unbewussten Schmerzvermeidungsstrategien. Diese Schutzmechanismen, die wir alle individuell unterschiedlich in unserer frühen Kindheit zum Sichern unseres Überlebens erlernt haben, beeinträchtigen noch heute unsere zwischenmenschlichen Beziehungen.

Zeit ist eine Illusion

Unsere Zeit ist begrenzt; sowohl unser 24 Stundentag, als auch unsere Lebenszeit.
Doch Zeit ist nicht das, wofür du sie hältst. Und Zeitmangel ist eine Illusion.
Hier erfährst du eine radikal andere Sicht auf Zeit und wie sich Zeit ausdehnen lässt, so dass du Zeit für all die genussvollen Dinge in deinem Leben hast, dir entspannt mehr Zeit für alles zur Verfügung steht, was dir wichtig ist und die Qualität des Erlebens deiner Lebenszeit wird zu einer ganz neuen Erfahrung.

Die Frequenz des Geldes

Geld an sich hat keinen Wert. Doch wir hätten gern mehr davon und haben ein schlechtes Gewissen, es für Dinge auszugeben, die wir nicht wirklich bräuchten. Es hängen ihm so viele moralische Bewertungen an, die verhindern, dass wir Geld freudvoll, in Fülle, im Fluss nutzen.
Ich nehme dich mit auf eine völlig andere, wissenschaftliche, anwendbare und gleichzeitig zutiefst spirituelle Sichtweise auf Geld. Dies hat die Macht, alte begrenzende Geschichten und Gefühle, aus deiner Konditionierung zum Thema Geld zu verändern und dich auf ein Leben im Überfluss auszurichten.

Wilde Weiblichkeit

Es gibt in dir eine Kraft, die mühelos erschafft, anzieht und führt, intuitiv, kreativ und unkontrollierbar. Diese universelle weibliche Urkraft findet in der heutigen Zeit wenig Raum und ist den meisten Frauen kaum bekannt.
Wir wollen den Zugang zu unserer weiblichen Energie und Macht wiederfinden. Wir wandeln Schwäche in Selbstsicherheit, Unklarheit in Stärke, Angst in Vertrauen und Unsicherheit in Selbstwirksamkeit, in Macht. Eine Macht, die nicht kontrolliert oder gegen etwas agiert, sondern die Macht, die alles empfängt, nährt und in Liebe und Klarheit, auf die natürlichste feminine Weise erschafft.

Gespräche mit dem Quantenfeld

Gute Vorsätze, Ziele, Visionen, Projekte? In 2027 klappt´s mit dem Manifestieren! Denn wir schauen mit einer tiefen, sicherlich anderen Ausrichtung auf deinen Weg, deine innere Haltung, deine Wünsche und Ideen, wie du es vielleicht noch nie getan hast. Klarheit, Antworten, eine Richtung. Du lernst die Verbindung zu deiner Intuition zu festigen und auf deine innere Weisheit zu vertrauen.

Angst ist das grüne Licht

Wenn wir verstehen, das die Angst vor der Angst uns in allen Lebensbereichen begrenzt; wenn wir verstanden haben wodurch diese Angst entstanden ist, die Angst zu versagen, die Angst nicht genug zu sein, die Angst abgelehnt und verlassen zu werden…, dann können wir sie annehmen, als das was sie ist: das grüne Licht auf unserem Weg zu uns selbst. Und wenn wir diesen Weg gehen, mit der Angst, mit unseren Zweifeln, mit dem Schmerz im Gepäck, alles, was wir gern weiterhin vermeiden möchten, wachsen wir mit jedem kleinen Schritt gigantisch über uns und unsere Beschränkungen hinaus und erfahren Selbstwirksamkeit und die Freiheit, unser Leben nach unseren Vorstellungen zu gestalten.

Die Absurdität der Work-Life-Balance

Zu glauben, dass wir Arbeit und Leben in Balance bringen müssen und dies auch tun zu können ist eine Illusion. Diese Annahme fußt auf der inneren, vielschichtig konditionierten Haltung, dass Leben und Arbeit getrennt von einander zu betrachten, zu gestalten und zu erleben seien.
Als würden wir, während wir arbeiten, nicht leben. Als müssten wir uns entscheiden, unsere Zeit, unsere Kapazität, unsere Energie entweder auf den Beruf oder auf die Freizeit, die Familie, all die Dinge, die in unserem Leben stattfinden sollen zu konzentrieren. Wenn ich also davon ausgehe, dass meine Arbeit in Konkurrenz zu meinem Leben steht, ich einen Ausgleich zu meinem Beruf brauche, muss ich mich fragen, warum meine Arbeit nicht ein Ausdruck meiner höchsten Lebendigkeit ist. Warum arbeite ich nicht auf eine Weise, in einem Umfeld, für eine Sache, die in vollkommener Verbindung mit mir, mit meinen Werten, meinen Visionen, meinem Lebensstil sind? Ich muss mich fragen, warum ich mich in verschiedenen Lebensbereichen fremdbestimmt, gehetzt und den Umständen ausgeliefert fühle und was das mit mir zu tun hat.
Ich möchte mit dir erarbeiten, wie sich die Qualität in der du lebst und arbeitest dahingehend verändert, dass du mehr Genuss, Zeit, Muße, Freude und Lebendigkeit in deinem Leben und deiner Arbeit erlebst; dass je intensiver du lebst, dich priorisierst, das tust, was dir entspricht, du umso selbstwirksamer und erfolgreicher auch in deinem Beruf bist. Und je mehr du in deinem Beruf, deiner Berufung aufgehst, der Freude folgst, Sinn in deiner Tätigkeit siehst, desto lebendiger und erfüllter ist dein Leben in allen Lebensbereichen. Leben und Arbeit sind untrennbar mit einander, mit dir verbunden; kongruent.
Es braucht keine Balance. Es braucht deine Führung.

Ahnen und andere alte Geschichten

Finde in deine Gestaltungsmacht und kreiere so ein Maß an Lebensqualität, an Lebendigkeit in deinen Beziehungen und deiner Arbeit, das außerhalb deiner Konditionierungen, Prägungen, Ererbtem und Übernommenem liegt. Wir alle haben die Möglichkeit, uns außerhalb dessen, was die Umstände scheinbar vorbestimmten zu bewegen und trotz der offensichtlichen Widrigkeiten, Ergebnisse auf allen Ebenen zu erschaffen, die bisher unerreichbar erschienen.

Das unendliche Feld des Potenzials

Wir alle spielen weit unter unseren Möglichkeiten, obwohl wir in jedem Moment neue Optionen wählen können, um den Verlauf unseres Lebens von Augenblick zu Augenblick zu beeinflussen.
Lass uns auf eine Art leben, bei der wir unser Potenzial einerseits jeden Tag wahrhaftig ausschöpfen und gleichzeitig sehen, wie viel mehr morgen möglich sein wird. Lass uns in unendlichen Möglichkeiten denken, anstatt in Unmöglichkeiten. Was wäre dein größter Traum, deine Berufung, deine Vision, deine Identität, wenn es keine Begrenzungen gäbe?

KörperGeist-Komplex

Der KörperGeist-Komplex trägt alle Informationen, aller Erfahrungen, deine ganze Geschichte und das angeborene Heilungspotenzial in sich. Wir decken gemeinsam auf, welche Umstände und inneren Muster dich daran hindert, deinen eigenen Weg zu gehen, warum dir die Klarheit fehlt, deine Bestimmung zu erkennen, und warum du immer wieder daran scheiterst, deine Visionen zu leben. Dabei bilden körperliche Symptome, emotionale Disharmonie, Erschöpfung, begrenzende Gedanken- und Gewohnheitsmuster nur die Spitze des Eisbergs, die Oberfläche unseres Bewusstseins, das was sich uns zeigt; und sind auf dieser Ebene nur bedingt durch Selbsterkenntnis und ausdauerndes, diszipliniertes Umlernen beeinflussbar. Denn die Ursachen für unsere heutigen Problemfelder liegen meistens, in Form von längst vergangenen und ungelösten Erfahrungen, sehr viel tiefer in unserem Unterbewusstsein verborgen. Lass uns tief eintauchen, um den Grund deiner Limitierungen und Konditionierungen dort aufzuspüren und zu bearbeiten, wo sie entstanden sind, so dass du dir wieder deines ganz eigenen Weges im Klaren bist und dein Leben fortan frei und unabhängig, dein Selbst ermächtigt gestaltest.

Ich kann dir nicht versprechen, dass du in 108 Tagen das erreicht hast, was du dir zum jetzigen Zeitpunkt erhoffst. Allerdings wirst du mit größter Wahrscheinlichkeit nicht mehr die Person sein, die du heute bist. Und möglicherweise ist auch deine Vision von heute in 108 Tagen eine ganz andere. Und du bist schon auf dem Weg, zu der Person zu werden, die diese Vision bereits lebt.

Mein Angebot für dich beinhaltet 2 Optionen. Welches Format passt zu dir?

I. ReSource - 108 Tage Onlinekurs, live und konserviert

Mit diesem Format hast du die absolute Raum/Zeit Freiheit.

Start: Freitag, d. 1.1.2027
Abschluss: Sonntag, d. 18.04.2027

Du erhältst wöchentliche Audios zu
- den Themenschwerpunkten
- themenbezogene Anregungen zur Reflexion
- kleine Herausforderungen zur Integration

Jeden Sonntag 8.30-9.30 Uhr live per zoom:
Yoga.Embodiment: …

- Asana
- Pranayama
- Meditation
- Entspannung
- Zeit für spezifische Methoden, Gespräch, Fragen und Antworten
- Aufzeichnung der Einheit zum Nachschauen oder Wiederholen

Audios und Videos mit
- Achtsamkeitsübungen
- Meditationen
- Hypnagogischer Tiefenentspannung
- Weiteren Methoden zur Arbeit mit dem Unterbewusstsein
- Übungen zur Regulierung des Nervensystems

In der WhatsApp Gruppe hast du laufend die Gelegenheit:
- Fragen zu stellen, ich antworte.
- Komme mit deinen Themen!
- Nutze und profitiere vom Austausch, der Energie und der Bestärkung innerhalb des Frauenkreises.

Deine Investition:
- bei Buchung bis zum 30.11.2026: 1333 €
- ab dem 1.12.2026: 1555 €

II. ReSource - Hautnah erleben

Du schätzt den direkten menschlichen Kontakt und möchtest deinen Entwicklungsprozess durch den Frequenzbooster Gruppenenergie beschleunigen, dann ist dies dein Format:

Dieser Kurs beinhaltet den gesamten o. g. Onlinekurs und zusätzlich 8 exklusive Erlebnisabende in meinem Yogaraum.

- Yoga.Embodiment
- Reflexion der vergangen Woche/n
- Spezifische Techniken zum selbstständigen Arbeiten am Unterbewussten
- Hypnagogische Tiefenentspannung
- Meditation
- Klangtherapie

Die Abende finden an folgenden Terminen statt:
mittwochs um 18.00 Uhr für 108 Minuten
6.1., 20.1., 3.2., 17.2., 3.3, 17.3., 31.3., 14.4.

Deine Investition:
- bei Buchung bis zum 30.11.2026: 1999 €
- ab dem 1.12.2026: 2222 €

Ich freue mich so auf unsere gemeinsame Reise, wann immer du bereit bist!

Deine Anja

whatsapp: 01717824186 mail: anja.rexhausen@t-online.de web: www.anjarexhausen.de insta: yoga.anjarexhausen