

Video-Kurs FolgeDirSelbst

Der Weg zu deinem Sein und deiner
Ganzheit, deinem Seelenweg



Inhaltsverzeichnis:

1. Einleitungsvideo
2. Struktur und Umgang mit dem Wissen in diesem Kurs
3. Was bedeutet FDS im Alltag
4. Gelebtes FDS - Im Einklang mit Bewusstseinsfeldern
5. Was hat der Körper mit FDS zu tun?
6. Ernährung für das FolgeDirSelbst-Prinzip
7. Wie du deine Haut auf den FDS-Prozess vorbereitest)
8. Die Meridiane und FDS
9. Wahrnehmungsübung
10. FDS und Körper, Geist und Seele
11. Übung zur Lösung von SEELE-GEIST-Blockaden
12. Lösen von Geist-Seelen-Blockaden mit ätherischen Ölen
13. Mit einer Klopftechnik (MET) Blockaden lösen
14. Kristalle und Übungen
15. Energetische Entgiftung (Übung) für das Gesamtsystem
16. ABSCHLUSSVIDEO

Bonusvideos:

1. Testmethoden (Körperpendel und Tensor)
2. Testen mit dem Biotensor (Teil 2)
3. Herz-Hirn-Kohärenz herstellen
4. Schwingungserhöhung durch Rhythmus "Follow the groove"

Links zu den Kursvideos:

Wichtiger Hinweis zur Nutzung der folgenden Links:

Durch das Klicken auf die folgenden Links gelangst du zu den Kursvideos, die sich auf der Plattform Vimeo befinden. Dort kannst du die Videos abspielen, solange du eine Verbindung zum Internet herstellst. Solltest du die Kursvideos auch ohne Internetzugang ansehen möchten, dann findest du bei Vimeo unter den jeweiligen Videos die "Download-Möglichkeit", um das Video auf dein Gerät (Laptop, Computer, keine Smartphones oder Tablets) herunterzuladen. In diesem Foto siehst du das Zeichen "Herunterladen", nach dem du unter den jeweiligen Videos schauen musst, um den Download durchzuführen.



Alle Kursvideos sind mit einem Kennwort verschlüsselt, damit nur Kursteilnehmer sie ansehen können.

Das **Kennwort** für die folgenden Videos lautet: **FolgeDirSelbst** (achte auf die Schreibweise mit Groß- und Kleinbuchstaben!)

Und nun viel Freude beim Ansehen der folgenden Videos.

- [Klicke hier](#), um das **Einleitungsvideo** (14:13 Minuten) anzusehen
- [Klicke hier](#), um das zweite Video (**Struktur und Umgang mit dem Wissen in diesem Kurs**) (04:40 Minuten) anzusehen
- [Klicke hier](#), um das dritte Video (**Was bedeutet FolgeDirSelbst im Alltag**) (31:31 Minuten) anzusehen
- [Klicke hier](#), um das vierte Video (**Gelebtes FolgeDirSelbst-Im Einklang mit Bewusstseinsfeldern**) (11:28 Minuten) anzusehen
- [Klicke hier](#), um das fünfte Video (**Was hat der Körper mit FDS zu tun?**) (26:22 Minuten) anzusehen
- [Klicke hier](#), um das sechste Video (**Ernährung für das FolgeDirSelbst-Prinzip**) (16:54 Minuten) anzusehen
- [Klicke hier](#), um das siebte Video (**Wie du deine Haut auf den FolgeDirSelbst-Prozess vorbereitest**) (28:53 Minuten) anzusehen
- [Klicke hier](#), um das achte Video (**Die Meridiane und FDS**)(26:54 Minuten) anzusehen
- [Klicke hier](#), um das neunte Video (**Wahrnehmungsübung**) (16:50 Minuten) anzusehen
- [Klicke hier](#), um das zehnte Video (**FDS und Körper, Geist und Seele**)(31:58 Minuten)anzusehen
- [Klicke hier](#), um das elfte Video (**Übung zur Lösung von SEELE-GEIST-Blockaden**) (64:00 Minuten) anzusehen
- [Klicke hier](#), um das zwölfte Video (**Lösen von Geist-Seelen-Blockaden mit ätherischen Ölen**)(27:19 Minuten) anzusehen.
- [Klicke hier](#), um das dreizehnte Video (**Bewusstseinsblockade, Kristalle, Übung**) (32:26 Minuten) anzusehen
- [Klicke hier](#), um das vierzehnte Video (**Mit einer Klopftechnik (MET)**)(15:03 Minuten) Blockaden lösen) anzusehen.
- [Klicke hier](#), um das fünfzehnte Video (**Kristalle und Übungen**) (43:21 Minuten) anzusehen
- [Klicke hier](#), um das sechzehnte Video (**Energetische Entgiftung (Übung) für das Gesamtsystem**) (20:30 Minuten) anzusehen
- [Klicke hier](#), um das **Abschlussvideo** (50:52 Minuten) anzusehen.

Links zu den Bonusvideos:

Wichtiger Hinweis zur Nutzung der Bonusvideos:

Hier benötigst du ein **anderes Kennwort** als bei den Kursvideos! Um die Bonusvideos zu öffnen, gib das folgende **Kennwort** bei Vimeo ein: **Frequenz**

- [Klicke hier](#): Testmethoden (**Körperpendel und Tensor**) (32:32 Minuten) aus dem Videokurs Frequenz-Zahnapotheke
- [Klicke hier](#): **Testen mit dem Biotensor (Teil 2)**(15:10 Minuten) aus dem Videokurs Frequenz-Zahnapotheke
- [Klicke hier](#): **Herz-Hirn-Kohärenz** (16:13 Minuten) herstellen
- [Klicke hier](#): **Schwingungserhöhung durch Rhythmus "Follow the groove"** (15:20 Minuten)

Persönliche Worte am Ende des Kurses:

- [Klicke hier](#), um das Video zu öffnen

LEBER-GALLE-MERIDIAN

(13, 23, 33, 43) :

Solbei

Immortelle

Lavendel

MILZ/PANKREAS-
MAGEN-MERIDIAN

(16, 17, 26, 27, 34, 35, 44, 45) :

Lavendel

Kamille

Zitronengras

HERZ-DÜNNDARM-MERIDIAN

(18, 28, 38, 48) :

Zitrone

Lavendel

Latschenkiefer

NIERE-BLASE-MERIDIAN

(11, 21, 31, 41, 12, 22, 32, 42) :

Eukalyptus

Zitrone

Lavendel

Ylang-Ylang

LUNGE-DICKDARM-MERIDIAN

(14, 15, 24, 25, 36, 37, 46, 47) :

Zitrone

Orangé

Zeder

Pfefferminze

PANIK:

Weihrauch
Lavendel
Rosmarin
Thymian
Ylang Ylang

**DEPRESSIVE
VERSTIMMUNG:**

Weihrauch
Pfefferminze
Orange
Sandelholz
Ylang Ylang

ENTTÄUSCHUNG:

Thymian
Lavendel
Melisse

FRUSTRATION:

Zitrone
Orange
Lavendel

ANGST:

Weihrauch
Lavendel
Orange
Zypresse
Myrrhe

STRESS:

Melisse
Weihrauch
Ylang Ylang
Palmarosa
Zedernholz

MUTLOSIGKEIT:

Zedernholz
Orange
Lavendel
Zitrone

VERZWEIFLUNG:

Pfefferminze
Zitrone
Orange
Rosmarin
Thymian
Weihrauch

WUT:

Zedernholz
Weihrauch
Rose
Orange
Ylang Ylang
Lavendel

TRAUER, LEID:

Eukalyptus
Muskatellersalbei
Römische Kamille
Melisse
Palo Santo

Erhalte das [E-Book “Folgedirselbst-dein Weg”](#) als kursbegleitendes Übungsbuch kostenlos dazu.



Um dir das PDF zu sichern und auf dein Gerät herunterzuladen, bitte ich dich den folgenden Link anzuklicken, um auf die entsprechende Seite geleitet zu werden, wo der Download erfolgt.

[Bitte hier klicken](#)