

# Bodyscan

## Frage deinen Körper

*Dein Körper ist wie ein Pferd – sensibel, ehrlich und direkt. Er spricht immer die Wahrheit, auch wenn dein Verstand sie manchmal übertönt.*



Der Bodyscan hilft dir, diese ursprüngliche Verbindung wiederherzustellen und deiner inneren Stimme zuzuhören.

Auf die Wahrheit meines Körpers zu hören, hat mein Leben verändert. Ich habe erfahren, dass er genauso authentisch reagiert wie ein Pferd. Die wahre innere Freiheit beginnt, wenn wir lernen, die Botschaften unseres Körpers zu verstehen und uns von äußeren Erwartungen zu lösen. Durch den bewussten Zugang zu unserer inneren Welt können wir authentische Entscheidungen treffen, die uns näher zu uns selbst bringen.



# EIN PAAR WÖRTE ZU MIR



Hey, ich bin Solveig, eine Pilgerin durchs Leben. Ich liebe die Weite, die da beginnt, wo das Gewohnte aufhört. Dort wo mitten in der ungezügelten Wildnis nährnde Weidegründe warten, fühle ich mich zu Hause - in Mitteldeutschland oder Nordpatagonien. In Argentinien pilgere ich **seit 2014** **mit meinen Pferden durch die Anden**. Heldenreise pur. Ich stelle mich neuen, unvorhersehbaren Herausforderungen und wachse daran.



Einst hatte ich mich **auf der Suche nach Liebe im Leben verloren**. Wiedergefunden habe ich mich, als ich der Natur und den Pferden zuhörte. Von ihnen lernte ich, dass alles miteinander verbunden ist und ich nie allein bin. Diese Geborgenheit im Leben hat mich ermutigt, meinem Seelenweg zu folgen. **Heute nehme ich mir in jedem Jahr drei Monate Auszeit, um durch die Wildnis zu reiten.**



Ich bin überzeugt, dass in der Wildheit die Heilung der Welt liegt. Im Freilassen, im Raum geben, so wie es uns die Natur vorlebt. Die Seele ist ein Wildpferd und will frei durchs Leben galoppieren.



Als Heros Journey Master Instructor begleite ich Frauen in Präsenz- und Online-Kursen, Trainings und Coachings durch das Niemandsland zwischen Komfortzone und innerer Freiheit. Der Weg zur dir nach Hause führt durch deine innere Wildnis. Dein Herz ist dein Kompass. Es leitet dich durch innere und äußere Krisen zu einem erfüllten Sein – jenseits von auslaugendem Tun.

Herzlich,



# MEINE MISSION

Ich träume von einer Welt, in der Frauen ihrer inneren Stimme immer mehr vertrauen als irgendeiner fremden. Selbst dann, wenn die Stimme von außen lauter, dringender und fordernder ist, als die eigene zarte Intuition. Durch mein Wirken möchte ich dazu beitragen, dass Frauen ihr wildes Selbst wiederentdecken. Ich möchte sie ermutigen, all das niederzubrennen, was sie einst zu ihrem Schutz darüber gepackt haben. Auch wenn die innere Stimme, die Weisheit der Seele leise geworden ist, sie ist immer da. Und sie wird stärker, wenn wir uns mit dem Natürlichen und Wilden, mit der Urkraft der Natur und der Pferde verbinden.

Genau dafür möchte ich wirken, als Frau, die ihren Weg in die Freiheit gefunden hat und als Mentorin für die Heldenreise mit Pferden. Denn heute weiß ich, wie es ist, vom Leben geliebt, geführt und getragen zu werden. Genau diese Erfahrung ist auch für dich möglich. Dazu musst du nicht für 3 Monate allein durch die Anden reisen.

Klick auf den Bildschirm oder klick hier.



## ANLEITUNG BODYSCAN

Der Bodyscan ist eine Reise durch den eigenen Körper, die sanft beginnt und achtsam jeden Teil berührt. Mit geschlossenen Augen lenkst du deine Aufmerksamkeit von den Zehen bis zum Kopf, spürst jede Empfindung. Es ist ein Moment des Innehaltens, der dich tief mit deinem Inneren verbindet und dir Frieden schenkt. Jede bewusste Wahrnehmung ist ein Geschenk an dich selbst, ein Akt der Selbstfürsorge. Der Bodyscan lädt dich ein, die Magie des Hier und Jetzt zu spüren und in dir Ruhe und Gelassenheit zu finden.

### *Die Schritte aus dem Audio:*

1. Schließe deine Augen und lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper
2. Spüre eine Stelle, die sich dir zeigt, wo dein Körper dir Botschaften sendet
3. Urteile nicht, nimm wahr.
4. Arbeite mit einer Botschaft deines Körpers, belasse deine Aufmerksamkeit dort und beobachte, was sich verändert
5. Schreibe oder zeichne dein Erleben auf.

# WAS BRINGT DIR DER BODYSCAN?

Kraftvolle Vorteile, die du durch den Bodyscan erlebst:

01

## **Tiefe Selbstwahrnehmung**

Der Bodyscan schult dich darin, die feinen Signale deines Körpers zu erkennen und zu deuten. Du lernst, wahrzunehmen, wo Verspannungen, Ängste oder Bedürfnisse verborgen sind, noch bevor der Verstand sie überlagert.

02

## **Körperliche und emotionale Entspannung**

Indem du in Kontakt mit den natürlichen Rhythmen deines Körpers trittst, löst du körperliche Anspannungen und emotionale Blockaden. Dein Körper kann endlich loslassen – auf eine Art, die tiefer geht als jede bewusste Entspannung.

03

## **Authentizität und Klarheit**

Dein Körper lügt nie. Er reagiert auf Situationen und Emotionen, bevor dein Kopf sie analysiert. Der Bodyscan bringt dich in Verbindung mit dieser ungefilterten Wahrheit und ermöglicht es dir, klarer und authentischer zu handeln - wie ein Pferd.

04

## **Stressabbau**

Oft erleben wir Stress, weil wir die Signale unseres Körpers ignorieren. Durch den Bodyscan lernst du, rechtzeitig zu spüren, wann du über deine Grenzen gehst, und kannst frühzeitig reagieren, bevor der Stress eskaliert.

05

## **Besserer Schlaf**

Eine tiefere Körperwahrnehmung führt zu einem ruhigen Geist. Viele berichten, dass sie nach dem Bodyscan schneller einschlafen und erholsamer schlafen, da der Körper sich besser regenerieren kann.

# WAS BRINGT DIR DER BODYSCAN?

Kraftvolle Vorteile, die du durch den Bodyscan erlebst:

06

## **Höheres Energielevel**

Wenn du die Energieblockaden in deinem Körper wahrnimmst und löst, spürst du, wie die Lebensenergie freier fließt. Du wirst wacher, vitaler und voller Lebensfreude durch den Tag gehen.

07

## **Emotionale Intelligenz**

Der Bodyscan gibt dir Zugang zu den Emotionen, die du vielleicht unterdrückt hast. Indem du sie bewusst fühlst, kannst du sie besser verarbeiten und in Einklang mit deinem wahren Selbst bringen.

08

## **Selbsteilung aktivieren**

Dein Körper hat eine erstaunliche Fähigkeit zur Selbstheilung. Indem du lernst, seine Signale zu hören, kannst du diesen Prozess unterstützen und deinem Körper helfen, im Gleichgewicht zu bleiben oder sogar bestehende Beschwerden zu lindern.

09

## **Verbesserte Intuition**

Je mehr du auf deinen Körper hörst, desto besser kannst du zwischen den Impulsen deiner Intuition und den Gedanken deines konditionierten Verstands unterscheiden. Du wirst in der Lage sein, Entscheidungen aus deiner inneren Weisheit heraus zu treffen.

10

## **Tieferes Verständnis deiner Seele**

Dein Körper ist der Spiegel deiner Seele. Indem du dich mit seinen Signalen verbindest, öffnest du die Tür zu deinem inneren Selbst – und zu der Wahrheit, die sich hinter den Stimmen des Alltags verbirgt.

Hat dich dieses Bodyscan-Audio unterstützt, tiefer in die Sprache deines Körpers einzutauchen und dich mit deinem inneren Selbst zu verbinden? Prima! Doch das ist nur der Anfang!

Wenn du diese Reise fortsetzen und noch tiefer in die Weisheit deines Körpers und deiner Seele eintauchen möchtest, lade ich dich herzlich zu meinem kostenlosen Online-Info-Abend ein. Darin wirst du lernen, wie du die tiefere Wahrheit deiner Seele verstehen und mit authentischen Entscheidungen dein Leben transformieren kannst. Ich freue mich, dich dort zu sehen, wildes Herz.

Verbunden in Wildheit, frei im Geist und aufrichtig im Herzen



Melde dich gleich an zum **Webinar** am  
**7. Okt. 2025 von 19-20:00 Uhr**

[Anmelden](#) >

Falls der Link nicht funktioniert, kopiere diese Zeile und gib sie in dein Browserfenster ein:

<https://us06web.zoom.us/meeting/register/tZwrfu-oqTwrEtZLTV2S2TGMXCGbFCV296Pc>

Nach der Registrierung bekommst du eine Bestätigungs-E-Mail mit Informationen über die Teilnahme am Meeting.



*Die Seele ist ein Wildpferd,  
die frei durchs Leben  
galoppieren will.*



# LASS' UNS IN KONTAKT BLEIBEN

Liebes wildes Herz,  
spürst du deinen Körper? Welche Botschaften hat er dir gesendet?  
Kannst du damit etwas anfangen? Lass uns in Kontakt sein.

+49 173 177 42 33

jetzt@solveigschmidt.jetzt

www.solveigschmidt.jetzt



seelenreisen\_in\_deine\_freiheit/



solveigschmidt.jetzt/



@solveigschmidt



solveig-schmidt-bb4b548a/



[Reiseblog\\_argentinienzupferd.com](http://Reiseblog_argentinienzupferd.com)

