

Ganzheitlich leben: Die 7 hermetischen Prinzipien

09.03.2025, 10:02 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *boostyourhealth*



Grundstufe zu ganzheitlicher Gesundheit - Körper, Psyche & Chakrenharmonisierung. Zertifizierte Masterclass-Serie

Bei der zertifizierten **Masterclass-Reihe „Ganzheitlich leben“** (Online Kurse auf www.udemy.com) wird das uralte Wissen der sieben hermetischen Prinzipien auf eine moderne, anwendbare Weise nähergebracht.

Dieser erste Teil des Kurses bildet die Grundlage der Masterclass-Serie und vermittelt fundierte Kenntnisse zu einer ganzheitlichen Betrachtung von Gesundheit und spirituelle Horizonsweiterung. Teil 1 ist dabei weit mehr als eine Einführung in spirituelle Prinzipien – es ist ein Coaching-Programm, das dabei unterstützt, tief in sein Inneres zu blicken und die Verbindung zwischen **Körper, Psyche und energetischer Balance** zu verstehen.

Die Hermetik, ein jahrtausendealtes Weisheitssystem, bildet das Fundament dieses Kurses. Sie beschreibt universelle Gesetzmäßigkeiten, die in allen Bereichen des Lebens wirken – von der Gestaltung der eigenen persönlichen Beziehungen bis hin zur Harmonie zwischen Geist und Körper. Diese Prinzipien, wie das Gesetz der Geistigkeit oder das Prinzip der Schwingung, sind keine abstrakten Konzepte, sondern bieten praktische Ansätze, um Stress zu reduzieren, emotionale Blockaden zu lösen und ein Leben in Einklang zu führen.

Dank moderner wissenschaftlicher Erkenntnisse – insbesondere aus der Physik, Neurobiologie und Psychologie – finden sich immer mehr Parallelen zu diesem alten Mysterienwissen. Die Idee, dass alles im Universum schwingt, korreliert beispielsweise mit den Prinzipien der Frequenzen und Energien, die sowohl in der Hermetik als auch in wissenschaftlichen Theorien untersucht werden.

Auch ohne Vorkenntnisse in den Bereichen Gesundheit und Bewusstsein ist dieser Kurs bestens geeignet, um die eigene individuelle Reise zu Ganzheit und Selbstverwirklichung zu erkunden. Dieser Kurs öffnet schrittweise die Tür zum eigenen Gewahrsein.

Mit Teil 1 der Masterclass Serie werden zahlreiche praktische Werkzeuge an die Hand gegeben, um nachhaltige Veränderungen umsetzen zu können. Insgesamt werden 13 Übungsblätter und 5 geführte Übungen zur Verfügung stehen, die nach Kurseinschreibung jederzeit nutzbar sind. Teil 1 bildet als Grundstufe die Voraussetzung für den 2. Teil der Masterclass-Serie, wo fortgeschrittene Techniken der Selbstregulation, Schattenarbeit und Bewusstseinsweiterung vorgestellt werden. Bereits mit dem erfolgreichen Abschluss des ersten Teils, kann ein persönliches Zertifikat

angefordert werden.

Auszug der Lernziele:

- Innere Ruhe und Gelassenheit kultivieren, um inmitten des hektischen Alltags Frieden zu entdecken.
- Stress abbauen und besser bewältigen, indem wirksame Techniken für mehr Entspannung und Stabilität erlernt werden.
- Einfache Methoden für Meditationsanfänger erlernen, um achtsam und mit Leichtigkeit in die Praxis einzusteigen.
- Die Körperwahrnehmung verbessern, um eine tiefere Verbindung zum physischen Selbst aufzubauen.
- Die Kreativität entfalten, indem der Zugang zu den schöpferischen Fähigkeiten gezeigt wird.
- Das Selbstbewusstsein stärken, damit authentisch und voller Vertrauen der eigenen Weg gegangen werden kann.
- Die Intuition stärken, um innere Führung zu erfahren und sicherere Entscheidungen zu treffen.
- Die Selbstheilungskräfte aktivieren, um körperliche und geistige Gesundheit zu fördern.
- Den Vagus-Nerv stärken, das Schlüsselzentrum für körperliches und emotionales Wohlbefinden.
- Energetische Blockaden lösen, damit die natürliche Energie im Körper wieder frei fließen kann.
- Schattenarbeit leisten, um verborgene Aspekte der Persönlichkeit zu integrieren und inneren Frieden zu finden.
- Das Bewusstsein erweitern, indem die tieferen Zusammenhänge des Lebens erkannt werden und das Potenzial sich entfaltet.

Es sind keine Vorkenntnisse für den 1. Teil der Masterclass-Reihe nötig. Anfänger, wie auch andere, die bereits erste Erfahrungen in Bereichen wie Energiearbeit, Achtsamkeit oder spiritueller Praxis gemacht haben – dieser Kurs bietet wertvolle Einsichten und praxisnahe Tools, die auf dem Weg zu einem ganzheitlichen Leben unterstützen.

Auszug aus den Inhalten:

Ganzheit entsteht, wenn wir bereit sind, uns aktiv mit unserem Inneren auseinanderzusetzen. Die Hermetik ist dabei mehr als nur ein Konzept – es ist ein Werkzeug, um das Leben aus einer ganzheitlichen Perspektive zu betrachten. Es vermittelt uns, dass wahres Wissen nicht nur im Außen liegt, sondern auch tief in uns selbst. [...]

Auch das Tao Te King beschreibt diese universelle Kraft, die jeder in sich trägt und zur Entfaltung kommen will.

„Wenn du es suchst, ist nichts zu sehen.
Wenn du darauf horchst, ist nichts zu hören.
Wenn du es anwendest, ist es unerschöpflich.“

Dieser Satz zeigt uns, dass die tiefsten Wahrheiten sich oft nicht durch reines Denken erfassen lassen. Sie wollen erlebt, angewendet und ins Leben integriert werden. Genau das ist der Kern dieses Kurses: Praktische Wege, um die Weisheit der hermetischen Prinzipien in deinen Alltag zu bringen.“[...]

Das Wort „hermetisch“ hat seinen Ursprung ebenfalls in dieser Lehre. Es bedeutet „fest verschlossen“ und weist darauf hin, dass diese Weisheiten einst nur wenigen Auserwählten zugänglich waren. Heute aber sind diese Prinzipien offener denn je – und sie wirken nicht nur in spirituellen Kreisen, sondern auch in modernen Disziplinen der Psychologie und Philosophie.

Hermes Trismegistus, der legendäre Meister der Weisheit, hat mit seinen Lehren eines klar gemacht: Es geht nicht nur darum, Wissen anzusammeln – es geht um Transformation. Die berühmte Idee der Verwandlung von unedlen Metallen zu Gold ist ein Sinnbild für den inneren Wandel: aus Verwirrung wird Klarheit, aus Egozentrik wird Verbundenheit, aus Anstrengung wird Flow.

Die hermetischen Gesetze sind über 2000 Jahre alt, und dennoch sprechen sie eine zeitlose Sprache. In einer Welt, die sich immer schneller dreht, in der wir von Informationen überflutet werden, ist ihre Botschaft aktueller denn je: Bewusstsein ist der Schlüssel zur Erkenntnis.[...]

Der Drang nach mehr – mehr Wissen, mehr Besitz, mehr Erfahrungen – hält uns oft im Außen gefangen. Wir hetzen durch's Leben und haben scheinbar nie genug. Doch das wahre Potenzial unseres Lebens liegt im Inneren.

Bereitschaft spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Sie entsteht entweder aus unserer Absicht – weil wir bewusst Veränderung wollen – oder aus Notwendigkeit, wenn uns Leid oder Krisen zur Neuorientierung zwingen. Bewusstseinsweiterung beginnt immer mit einer klaren Entscheidung. Wenn wir wissen, was wir wirklich wollen – und wenn wir bereit sind, loszulassen, was uns nicht mehr dient – öffnen sich Türen zu neuen Möglichkeiten. [...]

Unser moderner Geist gleicht oft einem Hamsterrad. Gedanken über die Vergangenheit und die Zukunft halten uns in Bewegung. Wir schaffen es kaum zur Ruhe zu kommen. Dieses ständige Denken – was geprägt ist von alten Erfahrungen, Sorgen, Ängsten und Sehnsüchten – erschafft einen inneren Lärm, der uns von der Gegenwart trennt.

Das Hier und Jetzt ist der einzige Moment, in dem eine heilsame Stille erfahrbar ist. Auch hierfür brauchen wir eine bewusste Entscheidung. Wir entscheiden uns, unseren Fokus nach innen zu richten. Wir lassen unsere Gedanken ziehen wie Wolken. Unser Geist gleicht dabei dem Himmel, der unendlich viel Raum gibt und von den Wolken unbeeinflusst bleibt. Wir richten unseren Fokus also auf das Weite zwischen den Gedanken.

Einschreibung jederzeit möglich auf www.udemy.com

Hermetische Prinzipien verstehen und anwenden – Aufbaustufe

Teil 2 der Masterclass-Serie für ganzheitliche Gesundheit:

In der Aufbaustufe (Teil 2) des Kurses "**Hermetische Prinzipien verstehen und anwenden**" tauchen wir tiefer in das uralte mystische Wissen der Hermetik ein und entdecken, wie man es sehr zielgerichtet im Alltag anwendet. Dieser Kurs baut auf dem Wissen aus Teil 1 auf. Für ein umfassendes Verständnis und eine optimale Umsetzung der Inhalte ist es hilfreich, den ersten Teil absolviert zu haben.

In dieser erweiterten Kursreihe geht es nicht nur um Wissen – sondern um echte Transformation. Dieser Kurs ist für all jene, die nicht nur verstehen, sondern auch spüren und erleben wollen, wie sie durch bewusste Veränderung innere Blockaden lösen, emotionale Balance finden und ihr volles Potenzial entfalten können.

In diesem zweiten Teil der Masterclass-Reihe gehen wir über die Theorie hinaus: Durch viele **praktische Übungen, Meditationen und Schattenarbeit** wird vermittelt, alte Denk- und Verhaltensmuster zu durchbrechen, emotionale Selbstregulation zu meistern und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Wir werden entdecken, wie man durch bewusste Transformation belastender Emotionen inneren Frieden findet und neue, stärkende Gewohnheiten in das Leben integriert.

Eine tiefgehende Bewusstseinsweiterung kann erlebt werden, indem die hermetischen Prinzipien als Werkzeuge für die persönliche Entwicklung genutzt werden. Nach erfolgreichen Abschluss des Kurses kann ein **persönliches Zertifikat** zu "**angewandte Hermetik & innere Transformation**" angefordert werden.

Für wen eignet sich dieser Kurs:

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich auf einer tiefen Ebene weiterentwickeln und ihre innere Balance finden möchten. Er ist ideal für dich, wenn du...

- Spiritualität & Persönlichkeitsentwicklung verbindest und das uralte Wissen der Hermetik nicht nur verstehen, sondern auch praktisch in deinem Leben anwenden möchtest.
- Innere Blockaden lösen & emotionale Freiheit erleben willst, um alte Muster zu durchbrechen und bewusst neue

Wege zu gehen.

- Selbstheilung & Energiearbeit erforschen möchtest, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und deine natürlichen Heilkräfte zu aktivieren.
- Klarheit & Transformation suchst, um hinderliche Gedanken, Ängste und Emotionen bewusst zu transformieren und dein volles Potenzial zu entfalten.
- Neue Gewohnheiten & Rituale etablieren möchtest, um langfristig mehr Gelassenheit, innere Stärke und Leichtigkeit in dein Leben zu bringen.
- Meditative Techniken & Bewusstseinsweiterung erleben willst, um dein inneres Wissen zu vertiefen und eine tiefere Verbindung zu dir selbst herzustellen.

Im Idealfall sollte Teil 1 der Masterclass Serie abgeschlossen sein. Dort sind die Grundlagen der hermetischen Prinzipien und die Mechanismen der inneren Ausrichtung beschrieben, die zum Verständnis des 2. Teils beitragen.

Auszug aus den Lerninhalten:

Streben wir nach Bewusstseins- oder Horizonterweiterung ist nicht das Ansammeln von Wissen entscheidend. Vielmehr benötigen wir die Fähigkeit neue Verknüpfungen zwischen Informationen herzustellen. Je klar strukturierter wir Informationen zur Verfügung haben, je leichter können wir Sachverhalte miteinander vergleichen, verbinden oder Parallelen erkennen. Um Struktur und Klarheit bei diesen mentalen Prozessen zu gewinnen, ist die Auseinandersetzung mit den eigenen Denkmustern und unseren vorgefertigten Meinungen hilfreich. Außerdem benötigen wir die Fähigkeit der Kreativität (schöpferische Kraft), die die ausgetretenen Wege unserer gedanklichen Konzepte verlässt und sich neue Pfade bahnt. Intuition (schöpferische Eingebung) ist die dritte Kompetenz im Bunde, die weitaus mehr Potenzial bietet als unser menschlicher Verstand. Intuition ist die Ge-wissheit, die wir in bestimmten Situationen spüren und uns in komplexen Sachverhalten richtig entscheiden lässt. Sie hilft uns, in der Welt des nicht Sichtbaren Orientierung zu finden. Je komplexer oder unvorhersehbarer eine Situation ist, umso weniger nützlich zeigt sich unser Verstand. Da uns nie alle Informationen vorliegen und wir in der Regel auch keine Kenntnisse über zukünftige Entwicklungen zur Verfügung haben, kann uns der Verstand hier nur sehr bedingt weiterhelfen. Die Intuition ist dem Verstand übergeordnet und zieht das Wissen aus einem höheren Bewusstsein, auch morphogenetisches Feld genannt. Albert Einstein beschreibt das in seinem bekannten Zitat: *„Der intuitive Geist ist ein göttliches Geschenk, und der rationale Verstand ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.“* Wenn nun schon unser Verstand zu bemerkenswerten Leistungen imstande ist, wie viel mehr werden wir durch die Hinzunahme von Kreativität und Intuition neue Dimension in unserem Geist eröffnen können? Der Verstand bleibt dabei weiterhin ein nützliches Instrument, aber wir identifizieren uns nicht mehr ausschließlich als denkendes Wesen. In der Ganzheit erkennen wir vielmehr unser Wesen als lebendiges Bewusstsein und werden zu einem Kanal für Weisheit, was über unsere begrenzte Ratio hinausgeht. Unser wahres Potenzial wird sich also nur über die **Einheit der drei** erschließen lassen.

Wissen, was wir uns in irgendeiner Form angeeignet haben, verblasst mit der Zeit, wenn es nicht regelmäßig wiederholt wird oder in die Anwendung kommt. Haben wir Informationen in unserem Gehirn abgespeichert, heißt das noch nicht, dass wir deswegen etwas können, danach handeln oder es sonst irgendeine Auswirkung auf unser Leben hat. Kreativität und Intuition dagegen sind Kompetenzen, die uns jederzeit zur Verfügung stehen und Wegbereiter für ein Leben in Ganzheit sind.

Der reine Verstandesmensch identifiziert sich mit seinem Wissen, und baut darauf sein Selbstbild auf. Je mehr Fakten und Informationen angesammelt werden, umso mehr kann das eigene Ego wachsen. Er lebt nach dem Motto „Wissen ist Macht“, und ist damit auf ständigen Nachschub angewiesen. Wer dagegen sein eigenes „Nicht-Wissen“ mit innerer Ruhe und Frieden annehmen kann, ist damit frei in seinem Denken. „Ich weiß, dass ich nichts weiß.“, sprach Sokrates, ein griechischer Philosoph, der durch seine Weisheit in die Geschichte einging. Wissen ist also nützlich, aber nur wenn es auch zum Nutzen in der Welt eingebracht wird. Kreativität dagegen löst Probleme, wirkt schöpferisch und setzt sich über künstliche Begrenzungen hinweg. Intuition erfolgt aus dem Raum des „Nicht-Wissens“ - dort, wo unser Geist nicht überfrachtet ist mit Gedanken und Konzepten. In diesem Raum haben wir Platz, um Neues einfließen zu lassen und Ruhe, um die leise Stimme der Intuition zu hören.

Die folgenden Empfehlungen zu praktischen Übungen dienen dazu, unseren Körper-Geist-Seele-Komplex im ganzheitlichen Sinne in einen optimalen Zustand zu bringen. Mit Achtsamkeit und Selbsterkenntnis stärken wir unsere

inneren Ressourcen. Diese Ressourcen führen uns in neue Bewusstseinsräume, die mithilfe des Schlüssel-Schloss-Prinzips ihre Begrenzungen verlieren. [...]

Einschreibung jederzeit möglich auf www.udemy.com

boostyourhealth.de

Herdebuchweg 4
87480 Weitnau
Deutschland

boostyourhealth.de

Portrait

Benita Michael ist ausgebildete Ernährungsberaterin sowie Kursleiterin für Autogenes Training und Meditation in Kempten. Mit der Kraftfeld-Aktivierung durch Eigenfrequenz verbindet sie ihre Kenntnisse der Klangtherapie, Chakren-Harmonisierung und Meditation zu einer wirkungsvollen Technik.

In ihrem ersten Buch Ganzheit – ganz praktisch beschreibt sie die zeitlose Relevanz der hermetischen Prinzipien, die konkrete Anhaltspunkte für ein ganzheitliches Leben liefern. Ihr zweites Werk "Das Erwachen der Morgenröte" stellt die philosophisch-spirituellen Betrachtungen in Romanform dar.

News-ID: 1278937 • Views: 556 (Stand: 14.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1278937/Ganzheitlich-leben-Die-7-hermetischen-Prinzipien.html>