



**Berührt – Sein**  
Eva Haselsberger  
energetische Begleiterin  
[www.berührtsein-haselsberger.at](http://www.berührtsein-haselsberger.at)  
[haselsberger.eva@gmail.com](mailto:haselsberger.eva@gmail.com)  
+43 650 4415 704



## Berührung - die berührt

Wusstest Du, dass wir zum Überleben Berührung brauchen?

„Wir brauchen **vier** Umarmungen pro Tag zum **Überleben**.  
**Acht** Umarmungen pro Tag, um uns **gut zu fühlen** und  
**12** Umarmungen pro Tag zum **innerlichen Wachsen**.“  
US-Familientherapeutin Virginia



Ja, Berührung berührt und das hat sicherlich jeder von uns schon spüren dürfen.  
Schon unsere Entstehung passiert durch Berührung, weiters werden wir im Mutterbauch von den umliegenden Organen berührt und nehmen die Berührungen der Mutter wahr. Weitere Beispiele sind, wenn wir uns nicht wohlfühlen, freuen wir uns darauf in den Arm genommen oder gestreichelt zu werden. Haben wir Schmerzen, so legen wir oftmals intuitiv die Hände auf die betroffene Stelle, empfinden wir Liebe, berühren wir uns zärtlich und manchmal sind es auch Klänge oder Bilder die uns im Herzen berühren.



**Berührt – Sein**  
Eva Haselsberger  
energetische Begleiterin  
[www.berührtsein-haselsberger.at](http://www.berührtsein-haselsberger.at)  
[haselsberger.eva@gmail.com](mailto:haselsberger.eva@gmail.com)  
+43 650 4415 704



Wir stehen dauerhaft über unsere Haut und den darunterliegenden Nervenzellen in Verbindung mit unserer Umwelt und uns selbst. Täglich berühren wir Gegenstände, andere Menschen, Tiere, uns selbst,... und täglich werden auch wir berührt. Berührung passiert meist unbewusst, manchmal aber auch bewusst.

Berührung ist nicht gleich Berührung. Hast du schon einmal darauf geachtet, wie Du dich bei bestimmten Berührungen fühlst? Oder Dich beobachtet, wo du Dich selbst in bestimmten Situationen öfter berührst? Hast Du die Berührung Deiner Unterlage, auf der Du sitzt, schon mal bewusst wahrgenommen? Musstest Du bei bestimmten Melodien schon mal lachen oder weinen?

Unser Körper speichert sowohl positive als auch negative, bewusste und unbewusste, direkt einwirkende und indirekt einwirkende **Ereignisse** ab. Dieses **Abspeichern** findet in jeder einzelnen Körperzelle statt. Und so können verschiedene Emotionen und Erinnerungen an bestimmten Körperstellen und den damit verbundenen Energiesystemen abgespeichert werden. Dadurch entstehen **Blockaden** bzw. ein Ungleichgewicht Deiner **Lebensenergie**.

Damit Deine Lebensenergie wieder frei durch Deinen Körper fließen kann und Dir Kraft gibt begleite ich Dich dabei diese **Barrieren** Schritt für Schritt **abzubauen**.