



Wenn Emotionen bewusst werden und Körper, Geist und Seele wieder miteinander in Verbindung kommen.

Ich begleite Menschen in Form von spiritueller Heilarbeit, Handauflegen, Meditation und medialem Schreiben.

Handauflegen gehört zu den ältesten und ursprünglichsten Formen achtsamer Begleitung. Bereits unsere Vorfahren wussten um die beruhigende, stärkende und verbindende Kraft der Hände.

In meiner Arbeit entsteht ein geschützter Raum, in dem sich innere Anspannung lösen darf. Gefühle, die lange keinen Platz hatten, können bewusst werden. Dadurch kann sich der eigene Energiefluss wieder harmonisieren und ein tiefes Gefühl von Ruhe, Geborgenheit und innerer Wärme entstehen.

„Heil-Sein bedeutet für mich Ganz-Sein. Ganzheit entsteht, wenn ich mir meiner Gefühle, meiner Bedürfnisse und meiner selbst bewusst werde.“

Daniela Stecher - AufWärts

Bahnhofstrasse 11/1

A-4910 Ried im Innkreis

+43 677 61604599

dastecher@gmx.at

www.daniela-stecher.at




AufWärts
PRAXIS FÜR LEBENS GESCHICHTEN

AufWärts

Ganz Sein - Heil Sein.
Spirituelle Heilarbeit,
Meditation & Trauerreden

www.daniela-stecher.at



Was geschieht beim Handauflegen?

Beim sanften Auflegen der Hände verbinde ich mich achtsam mit dem Energiefeld des Menschen.

Dabei darf sichtbar, fühlbar und spürbar werden, was im Alltag oft überlagert, verdrängt oder nicht bewusst wahrgenommen wird. Emotionale und energetische Blockaden können sich lösen, der natürliche Energiefluss darf wieder in Bewegung kommen.

Auf körperlicher wie seelischer Ebene kann dadurch ein Zustand von Ruhe, Geborgenheit, Entspannung und Ganz-Sein entstehen.

- **Innere Klarheit**
- **Tiefe Entspannung**
- **Aktivierung der Lebensenergie**
- **Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit**

Geführte Meditationen

Zusätzlich biete ich morgendliche oder abendliche Meditationen an.

Meditation hilft dabei, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen, den Körper bewusster wahrzunehmen und wieder in einen Zustand innerer Ruhe zu finden. In der Stille entsteht Raum für Klarheit, Achtsamkeit und neue Kraft.

- **Aufmerksamkeit & Achtsamkeit**
- **Emotionale Balance**
- **Selbstwahrnehmung**
- **Ruhe im Geist**
- **Innere Stabilität im Alltag**



Mediales Schreiben von Trauerreden

Wenn ein geliebter Mensch geht, fehlen oft die Worte. Gleichzeitig gibt es so vieles, das gesagt, erinnert und gewürdigt werden möchte.

Beim medialen Schreiben von Trauerreden verbinde ich mich achtsam mit der Geschichte, dem Wesen und den Spuren eines Menschen. Aus Erinnerungen, Gesprächen, Gefühlen und stillen Eindrücken entsteht eine persönliche Rede, die Trost spenden und dem Abschied einen würdevollen Rahmen geben darf.

Dabei geht es nicht um vorgefertigte Worte, sondern um eine Rede, die berührt - ehrlich, liebevoll und nah am Menschen.

Auf Wunsch schreibe ich die Trauerrede nur für die Angehörigen oder trage sie auch persönlich bei der Verabschiedung vor.

PREISE

Spirituelle Heilarbeit

Handauflegen (90 Min.) _____ 99,-

Spirituelle Aufstellung _____ 140,-

Meditation Morgens oder Abends

(individuell ab 5 Teilnehmer) _____ 18,-

Schreiben von Trauerreden _____ 99,-

Trauerrede inkl. Vortrag _____ 169,-

Geistiges Heilen dient der Aktivierung der Selbstheilungskräfte und ersetzt nicht die Diagnose oder Behandlung durch Ärzt:innen oder Therapeut:innen.