



ONLINEKURS

---

Weibliche-  
Intuition

---

DEIN  
LEBENSKOMPASS

---

# EINLEITUNG

---

**Hallo**, ich bin Gaby Koch-Epping und begrüße Dich von Herzen zu diesem Onlinekurs.

Es zeugt von einer hohen Selbstwertschätzung, dass Du Dich mit Deiner **Intuition** beschäftigen willst. Ich bin 50 Jahre alt und selbstständige Beraterin und Schamanin für Frauen, die ihren Seelenplan leben wollen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie herausfordernd unser Leben sein kann. Heute stehe ich mitten im Leben. Meine **Selbstständigkeit** fordert mich heraus, aber ich liebe sie. Ich führe mein Business **intuitiv**. Das heißt nicht, dass ich nicht plane. Jedoch plane ich mit Intuition. Ich schaue bei allem, was ich tue: Stärkt es mich? Damit habe ich in einem Großteil meiner Zeit, Spaß bei dem, was ich tue.



**2010** begegnete ich einer **Schamanin** und damit veränderte sich mein Leben. Seither bin ich tief verbunden mit dem **ALL-EINS-SEIN**.

Meine Lebenseinstellung besagt, dass alles, was wir erleben, uns auf unseren Seelenplan vorbereitet. Alles, was uns begegnet, bringt uns zu diesem einen Punkt im Leben. Der Punkt, an dem Du Dich traust, Deine **Seelenmission** zu leben.

Hier im Kurs wirst Du erfahren, was Intuition ist. Für mich ist es **Seelensprache**. Ich zeige Dir, wie Du erkennst, dass Deine Seele mit Dir spricht. Du wirst lernen zu erkennen, wenn Dein Körper Dir Signale Deiner Seele sendet. Du wirst Dir anschauen, was Dich blockiert und loslassen.

Fang jetzt an, folge Deiner weiblichen Intuition.

Deine Gaby Koch-Epping

---

# INHALTE

---

Seite 2	Einleitung
Seite 3	Inhalte
<b>Kapitel 1</b>	<b>Du bist eine Seele?</b>
Seite 4	Bist Du eine Seele?
Seite 4	Warum bist Du hier?
Seite 4	Gibt es einen Plan?
Seite 5	Fragen an Dich
<b>Kapitel 2</b>	<b>Deine Seele spricht zu Dir</b>
Seite 6	Intuition ist Seelensprache, oder?
Seite 6	Signale Deiner Seele, körperlich / seelisch
Seite 6	Seelische Symptome
<b>Kapitel 3</b>	<b>Seelensprache - Körpersprache</b>
Seite 7	Frag Deinen Körper, Übung Wahrheit oder Lüge
Seite 8	Traurigkeit oder Fröhlichkeit Teste im Alltag
<b>Kapitel 4</b>	<b>Stärke Deine Innere Stimme</b>
Seite 9	Tue mehr Stärkendes
Seite 9	Ändere Gewohnheiten, mach was Neues.
Seite 10	Wochenplan der Stärkung
Seite 11	Abschluss



---

# KAPITEL 1: DU BIST EINE SEELE

---

## Bist Du eine Seele?

Ich bin überzeugt davon, dass wir eine **Seele** haben. In meinem ersten Beruf war ich Krankenschwester. Als ich mich mit dem Menschen beschäftigt habe, war für mich völlig klar, dass in diesem Körper eine Seele wohnt. Die Seele macht den Menschen erst einzigartig. Sie lässt uns Menschen auch unsterblich werden. Ich lernte in einem Krankenhaus von Ordensschwestern. Dort war zum Beispiel üblich, wenn jemand verstarb, ein Fenster zu öffnen. Die Seele wurde so entlassen.

Im **Schamanismus**, gehen wir davon aus, dass die Seele eigenständig entscheidet wann, ob und in welches Leben sie wiedergeboren wird. Mehr noch, ich glaube, dass jedes Lebewesen, die Natur, die Erde und alles um uns herum beseelt ist.

Wenn die Seele nun entscheidet, in ein Menschenleben zu schlüpfen, nimmt sie Kontakt zu diesem Körper auf. Am Anfang gibt es eine feste Verbindung. Mit der Zeit schwindet aber diese Wahrnehmung. Dieses "Vergessen" ist wichtig, damit Du in Deinem Leben, Erfahrungen und Wahrnehmungen zu 100% machen kannst. Alles, was Du erlebst, bringt Dich Deinem **Seelenplan** näher.

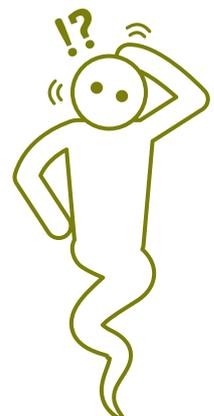
## Warum bist Du hier?

Die Seele hat einen Grund, warum sie sich dieses Leben aussucht. Sie will etwas lernen oder mit anderen Seelen zusammen eine Aufgabe erledigen. Deine Seele hat also den Plan.

## Gibt es einen Plan?

Oder ist alles Zufall? Für mich gibt es keine Zufälle. Wenn Du Dir Dein Leben anschaust, war da alles Zufall? Oder gibt es Momente, in denen Du denkst, dass alles toll aufeinander aufbaut?

Der Plan bedeutet nicht, dass Du keinen eigenen Willen hast. Du hast die Wahl, was Du in Deinem Leben willst oder nicht. Du kannst entscheiden welchen Weg Du gehst.



---

## FRAGEN AN DICH

---

1. Schläfst Du schlecht, weil Du grübelst?

Ja  Nein

2. Wirst Du nachts wach, weil Träume Dich wecken?

Ja  Nein

3. Leidest Du unter Stimmungsschwankungen?

Ja  Nein

4. Hast Du manchmal wechselnde, springende "Wehwehchen"?

Ja  Nein

5. Hast Du manchmal das Gefühl, im falschen Leben zu sein?

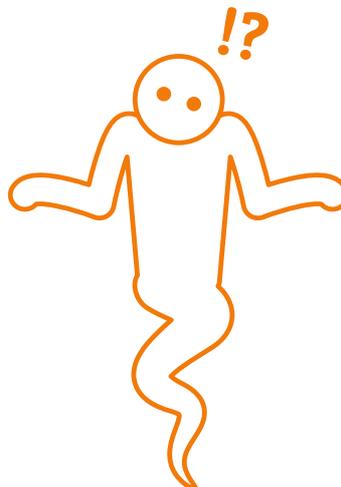
Ja  Nein

6. Wie stark würdest Du Deine Intuition einschätzen? (1-6 Schulnoten)

1  2  3  4  5  6

7. Wie oft hörst Du auf ein Bauchgefühl?

Oft  Manchmal  Selten  eher nicht



---

## KAPITEL 2: DEINE SEELE SPRICHT ZU DIR

---

### Intuition ist Seelensprache, oder?

Deine **Seele** ist mit Dir feste verbunden. Je nachdem, wie sehr Du mit ihr verbunden bist, nimmst Du sie mehr oder weniger wahr.

Als wir noch **Kinder** waren, waren wir mit unserer **Intuition** noch fest verwurzelt. Wir handelten intuitiv. Wenn wir zum Beispiel jemanden nicht mochten, nahmen wir Abstand. Kindermund tut Wahrheit kund. "Ich möchte nicht mit der Tante knutschen, ihr Atem riecht".

Dann kommt die **Erziehung**. Es wurden uns Regeln beigebracht, unter anderem Anstandsregeln. "Drück die Oma mal ordentlich, da freut die sich." Nach und nach überdecken Regeln die Botschaften der Seele, unsere Intuition. Wir fangen an, Dinge zu tun, weil man Dinge halt so tut.

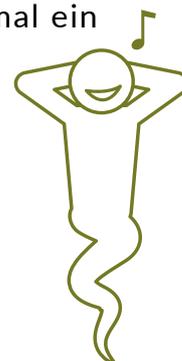
Deine Seele schickt Dir aber weiter Botschaften. Sie ist verbunden mit Deinem Körper und schickt Dir darüber Signale. Aber hörst Du hin?

### Signale Deiner Seele, körperlich/ seelisch

Gedankenketten, Träume, **körperliche** Symptome, **seelische Symptome**, Antriebslosigkeit, Traurigkeit, all das können Signale Deiner Seele sein. Letztendlich, ist es Deine Entscheidung, ob Du darauf achtest. Wenn Du nicht darauf achtest, können die Signale lauter und deutlicher werden. Ein Mensch der sein Leben lang die Botschaften der Seele ignoriert, kann sogar krank werden. Im nicht so schlimmen Fall wirst Du einfach nicht glücklich.

### Seelische Symptome

Schau Dir den Fragebogen von Seite 5 an. Hast Du Symptome erkannt? Deine seelische Verfassung liegt in Deiner Hand. Achte auf die Zeichen bei Dir. Wenn Du zum Beispiel oft wechselnde Stimmungen hast oder Du fühlst Dich schwer und antriebslos, schau hin. Nimm Dir ab und an mal ein wenig Ruhe, um Dich wieder richtig spüren zu können.



---

## KAPITEL 3: SEELENSPRACHE - KÖRPERSPRACHE

---

### Frag Deinen Körper

Ich möchte Dir eine Methode zeigen, mit der Du durch einen Körpertest, Deine Seele verstehen lernst.

Es geht um einen abgewandelten, **kinesiologischen Körpertest**. Dein Körper, weiß ganz genau, was für Dich gut und richtig ist. Wir haben nur verlernt auf ihn zu hören. Er signalisiert uns zum Beispiel ganz deutlich, wenn wir etwas essen, was unserem Körper schadet.

Du kannst ihn zu allen möglichen Dingen in Deinem Leben befragen. So bekommst Du signalisiert, was für Dich gut ist.

Diese **Signale** kommen von Deiner **Seele**.

Wenn Du diese Fragetechnik regelmäßig anwendest, bekommst Du eine engere Verbindung zu Dir, Deiner Seele und Deinem Körper.

### Test 1: Wahrheit oder Lüge

#### Schritt 1.

Sorge dafür, dass Du in einem ruhigen, ausgeglichenen Zustand bist. Du kannst vorher, zum Beispiel eine Meditation durchführen. Übe am Anfang in einer ruhigen Umgebung.

#### Schritt 2.

Beobachte, ein paar Atemzüge lang, Deinen Atem. Stell Dich hin, mit den Füßen zusammen. Dein Körper beginnt zu schwingen. (Schau Dir bitte das 2. Video in Kapitel 3 dazu an.)

#### Schritt 3.

##### Erster Test:

Sprich oder denke eine **wahre Aussage**. Zum Beispiel Deinen Namen. Danach teste das Gleiche mit einer **Lüge**.

Teste verschiedene Aussagen. Achte darauf, wie Dein Körper bei Wahrheit oder Lüge schwingt.



---

# KAPITEL 3: SEELENSPRACHE - KÖRPERSPRACHE

---

## Test 2: Traurigkeit oder Fröhlichkeit

### Schritt 1.

Sorge wieder dafür, dass Du entspannt bist. Dieser Test geht im Liegen, Sitzen oder Stehen.

Denke oder spreche jetzt einen **traurigen Gedanken**. Zum Beispiel: Ich bin einsam. Achte darauf, wie Dein Körper reagiert. Spürst Du Schwere oder ein besonderes Gefühl in Deinem Körper? Wo ist das Gefühl?

*Gegentest:*

Denke oder spreche jetzt einen **fröhlichen Gedanken**. Zum Beispiel: Ich bin frisch verliebt. (Achtung, nur wenn es wahr ist.) Achte wieder auf die Reaktion Deines Körpers. Spürst Du Leichtigkeit, oder ein besonderes Gefühl, in Deinem Körper? Wo spürst Du das Gefühl dieses Mal?

### Schritt 4.

Wiederhole den Test ein paar Mal. Spreche oder denke immer wieder Gedanken. Achte darauf, ob auf die fröhlichen Gedanken, immer die gleiche Reaktion Deines Körpers folgt. Das Gleiche machst Du mit traurigen Gedanken.

### Schritt 5.

Nach einiger Zeit erkennst Du die Reaktion Deines Körpers ganz leicht. Es entwickelt sich für die Wahrheit oder den fröhlichen Gedanken ein Gefühl und für die Lüge oder den schweren Gedanken auch.

### Schritt 6.

Vertiefe die Übung in Deinem Alltag.

Diese Übung braucht ungefähr 10 Minuten Zeit. Ich rate Dir aber, sie an mehreren Tagen hintereinander, mehrmals täglich, durchzuführen.

Denn so bekommst Du ein sicheres Gefühl zu der Reaktion Deines Körpers.

Fortgeschritten ist dann, dass Du die Übung auch in Bewegung,

egal wo Du Dich befindest, durchführen kannst. So hast Du eine einfache Methode, wie Dein Körper Dir sagt, was gut und richtig für Dich ist.

Im Video 4 in Kapitel 3 gibt es eine Anleitung zum Testen beim Einkaufen.

Probiere es aus.



---

## KAPITEL 4: STÄRKE DEINE INNERE STIMME

---

### Tue mehr Stärkendes

Jetzt ist es an Dir, den Boden für Deine innere Stimme zu schaffen.

Mir geht es um Dein Bewusstsein. Wenn Du genauer hinsiehst, was Dich stärkt und davon mehr in Dein Leben holst, stärkt Dich das.

### Was stärkt Dich?

Hobby:

-----

Menschen:

-----

Nahrung:

-----

Natur:

-----

Sonstiges:

-----

### Ändere Gewohnheiten, mach mal was Neues:

Ideensammlung:

-----

-----

-----

-----

-----

-----

### Persönliche Challenge:

5 Tage lang machst Du etwas anders als sonst. Denke nicht lange darüber nach.

*Fang einfach an!*



---

## KAPITEL 4: WOCHENPLAN DER STÄRKUNG

---

Plane jeden Tag 2 Dinge, die Dich stärken.

**Montag:**

---

---

**Dienstag:**

---

---

**Mittwoch:**

---

---

**Donnerstag:**

---

---

**Freitag:**

---

---

**Samstag:**

---

---

**Sonntag:**

---

---



---

# ABSCHLUSS

---

## Herzlichen Glückwunsch.

Du hast heute einen wichtigen Schritt in ein Leben mit **Deiner Intuition** gemacht. Bleib dran, lausche Deiner Seele. Schaff Dir Ruheinseln in Deinem Alltag. Kommuniziere mit Deiner Seele und Du wirst erkennen, was Deine **Seelenweg** in diesem Leben ist. Treffe Entscheidungen leichter, da Du Deiner inneren Stimme vertraust.

Ich selber benutze diese Methode ständig. Und immer wieder komme ich so an spannende Botschaften meiner Seele.

## Und wie geht es weiter?

Um Deinen **Seelenplan** zu erkennen, ist es wichtig, bei Dir zu sein. Es gibt noch mehr Wege, mit Deiner Seele in Kontakt zu sein. Deine Intuition ist eine wichtige Voraussetzung für ein leichtes, glückliches Leben.

Wenn Du nun Lust bekommen hast, noch mehr über Deine Seele und Deinen Seelenplan zu erfahren, hast Du verschiedene Möglichkeiten.

Du kannst eine **Einzelsitzung** online oder offline bei mir buchen. Oder Du entscheidest, dass Du in einer Gruppe weiter an Deinem Seelenplan arbeiten willst. Dann kann ich Dir meinen **Onlinekurs, "Du und Dein Seelenplan"** anbieten. Dieser startet am **12.02.2021**, in einer kleinen Gruppe von Frauen. Über 6 Wochen begleite ich Dich auf Deinem Weg.

Schau gerne auf meiner Webseite vorbei: <https://www.koch-epping.de/angebote-beratung/du-und-dein-seelenplan>

Wenn Dir mein Onlinekurs gefallen hat, würde ich mich über ein Feedback von Dir freuen. Bewerte mich gerne auf Google.

<https://g.page/KochEpping-Heilpraktikerin/review>

Deine *Gaby Koch-Epping* von Mehr-Leben für Frauen.  
Expertin für Transformation/ befreite Leichtigkeit/ Seelensprache/  
Schamanismus für Frauen

