# ACCESS BARS®

**Access Bars** ist eine sanfte, energetische Methode aus der Access Consciousness®-Philosophie, die darauf abzielt, Stress abzubauen, Blockaden zu lösen und mehr Leichtigkeit im Leben zu schaffen.

Dabei werden 32 Energiepunkte („Bars“) am Kopf sanft berührt, die mit verschiedenen Lebensbereichen wie Geld, Kreativität, Beziehungen, Heilung oder Freude verbunden sind.

## Wie funktioniert Access Bars?

Die 32 Punkte am Kopf speichern elektromagnetische Ladungen, die durch Gedanken, Emotionen und Glaubensmuster entstanden sind.

Durch die sanfte Berührung dieser Punkte können alte Muster, Blockaden und Begrenzungen gelöst werden – ähnlich wie das Löschen überflüssiger Dateien auf einem Computer. Dadurch wird der Geist klarer, und es entsteht Raum für neue Möglichkeiten.

## Wirkung von Access Bars

- **Entspannung:** Die Methode wirkt tief entspannend und hilft, Stress und Anspannung loszulassen.
- **Loslassen von Blockaden:** Begrenzende Überzeugungen und alte Denkmuster können sich auflösen.
- **Klarheit und Fokus:** Viele Menschen berichten von mehr geistiger Klarheit und einem Gefühl von Leichtigkeit.
- **Emotionales Gleichgewicht:** Gefühle wie Angst, Wut oder Traurigkeit können sich reduzieren.
- **Förderung von Kreativität und Freude:** Der Blick auf das Leben wird offener und positiver.

## Was passiert während einer Sitzung?

Während einer Access Bars-Sitzung liegst du entspannt auf einer Liege oder einem bequemen Platz. Der/die Praktizierende berührt sanft die verschiedenen Punkte an deinem Kopf in einer bestimmten Abfolge. Es ist eine angenehme, ruhige Erfahrung, die oft mit tiefer Entspannung und innerem Frieden verbunden wird.

## Für wen ist Access Bars geeignet?

Access Bars eignet sich für jeden, der:

- sich mehr Leichtigkeit und Freude im Leben wünscht,
- Stress abbauen möchte,
- feststeckt und neue Perspektiven sucht,
- körperliche oder emotionale Blockaden lösen möchte,
- offen ist für energetische und alternative Heilmethoden.

## Besonderheit der Methode

Access Bars ist kein klassisches Coaching oder Therapieformat. Es wird nicht geredet oder analysiert, sondern es geht um das Loslassen von Begrenzungen, ohne dass der Verstand eingreifen muss. Die Methode basiert auf dem Ansatz: **„Was wäre, wenn Veränderung leicht sein könnte?“**

## Fazit

Access Bars ist wie ein „Reset-Knopf“ für den Kopf, der dir helfen kann, dein Leben mit mehr Leichtigkeit, Klarheit und Freude zu gestalten. Es ist eine sanfte und kraftvolle Methode, um alte Belastungen loszulassen und Raum für neue Möglichkeiten zu schaffen.

*Text verfasst von Christina Mayr – inhaltlich geschützt, Tippfehler vorbehalten*


Adresse: Altmühlweg 9/4, A-4810 Gmunden | Mobil: +43 699 1811 4064 | E-Mail: office@dein-heilungsweg.com