

# DER RUF DEINER SEELE

HEILUNG. MEDIALITÄT. ERWACHEN.

Ein Inspirations-Workbook für die  
neue Zeit der Heilung und inneren  
Führung

Andrea Riefler  
— MEDIALE KÖRPERHEILUNG —

# DER RUF IN DIR

## Ein Erwachen, das aus deinem Innersten ruft

Es gibt in jedem Menschen einen leisen Klang,  
eine Erinnerung an das, was er wirklich ist.  
Auch in dir!  
Dieser Ruf führt dich nicht fort von dir –  
sondern zurück nach Hause.

Wenn du beginnst, ihm zu lauschen,  
öffnet sich eine neue Art zu leben:  
nicht aus Anstrengung, sondern aus Präsenz.  
Nicht aus Konzepten, sondern aus der Wahrheit deines Körpers.

Dieses Workbook lädt dich ein,  
dich an die Sprache deines inneren Lichts zu erinnern.  
Es ist eine Reise in drei Bewegungen –  
Heilung, Medialität und Erwachen.  
Drei Tore, die du nicht im Außen findest,  
sondern in dir selbst.



**„Der Ruf führt dich nicht fort von dir –  
sondern zurück nach Hause.“**

Andrea Riefler  
— MEDIALE KÖRPERHEILUNG —

[www.andreariefler.de](http://www.andreariefler.de)

# HEILUNG – DER KÖRPER ALS TOR ZUM ERWACHEN

Wenn du beginnst, ihm zuzuhören,  
erinnert er dich an dein Licht

Heilung ist Erinnerung.

Sie geschieht, wenn du dich wieder mit deinem Körper verbindest  
– mit seiner Stimme, seiner Sensibilität, seiner Wahrheit.

Dein Körper trägt alles Wissen deiner Seele in sich.

Er erinnert sich an Zeiten, in denen du im Einklang warst.

Er spricht in Empfindungen, in Wärme, in Impulsen.

Wenn du lernst zuzuhören, zeigt er dir,  
was gesehen, gefühlt, gelöst werden möchte.



## **Reflexion:**

- Wo in deinem Körper spürst du gerade Lebendigkeit?
- Welche Bereiche fühlen sich noch verschlossen oder müde an?
- Wie wäre es, deinen Körper nicht mehr als Werkzeug, sondern als Wesen zu betrachten?

Andrea Riefler  
— MEDIALE KÖRPERHEILUNG —

[www.andreariefler.de](http://www.andreariefler.de)



# MINI-HEILREISE – RÜCKKEHR IN DEN KÖRPER

## Ein kurzer Moment der Erinnerung an dich selbst

Schließe die Augen.  
Atme langsam ein ... und aus.  
Fühle, wie dein Atem deinen Körper berührt.  
Lass ihn weicher werden.

Stell dir vor, wie feines Licht durch jede Zelle fließt –  
ein goldener Strom, der dich erinnert:  
Du bist hier. Du bist lebendig.

Atme dieses Licht in jene Bereiche,  
die nach Nähe, Wärme, Verbindung rufen.  
Spüre, wie sie sich öffnen –  
nicht, weil du sie veränderst,  
sondern weil du ihnen zuhörst.

Hier beginnt Heilung:  
im Einverständnis mit dem, was ist.

Andrea Riefler  
— MEDIALE KÖRPERHEILUNG —

[www.andreariefler.de](http://www.andreariefler.de)



# MEDIALITÄT – DIE STIMME DEINES FELDES

**Die neue Medialität entsteht  
nicht über andere – sondern  
aus der Stille in dir**

Medialität bedeutet nicht, etwas Außergewöhnliches zu tun.  
Sie bedeutet, wieder zu hören, was du längst weißt.

Dein Körper ist dein Medium.

Durch ihn empfängt dein Bewusstsein die Sprache deines Feldes –  
Bilder, Schwingungen, innere Worte, intuitive Bewegungen.

Die neue Medialität der Erde entsteht durch Verkörperung.  
Nicht mehr über andere, sondern aus der Stille in dir.  
Sie ist klar, geerdet und wahrhaftig.

## **Reflexion:**

- Wann hast du zuletzt deiner inneren Stimme vertraut – ohne Beweis, einfach aus Gewissheit?
- Welche Formen deiner Wahrnehmung nimmst du wahr – Bilder, Körperempfindungen, Klang, Wissen?
- Wo spürst du noch den Wunsch, „richtig“ wahrzunehmen, statt einfach zu sein?

Andrea Riefler  
— MEDIALE KÖRPERHEILUNG —

[www.andreariefler.de](http://www.andreariefler.de)

# ÜBUNG – DIE SPRACHE DEINES FELDES

## Lausche der Intelligenz deines Körpers

Lege deine Hand auf dein Herz.  
Atme.  
Frage deinen Körper:  
„Was möchtest du mir heute zeigen?“

Dann lausche.  
Vielleicht spürst du Wärme, siehst eine Farbe, hörst ein inneres  
Wort.  
Vielleicht bleibt es still.  
Beides ist wahr.

Schreibe auf, was du wahrnimmst –  
auch, wenn es unscheinbar scheint.  
Mit der Zeit entsteht daraus deine eigene Sprache des Lichts.



**Notizen aus meinem Feld:**

A large, empty yellow rectangular box intended for writing notes.

Andrea Riefler  
— MEDIALE KÖRPERHEILUNG —

[www.andreariefler.de](http://www.andreariefler.de)

# ERWACHEN – VERKÖRPERUNG DEINES LICHTS

**Dein Licht wird Mensch.  
Dein Menschsein wird Licht**

Erwachen geschieht nicht im Denken,  
sondern im Fühlen, Atmen, Sein.

Es ist die Bewegung, in der dein göttliches Licht  
im menschlichen Körper ankommt.

Du beginnst, dich selbst als Schöpferin deines Feldes zu erkennen  
– nicht getrennt vom Ganzen,  
sondern verbunden mit allem, was lebt.

**Erwachen heißt: Dein Licht hier auf dieser Erde zu  
verkörpern.**



## **Reflexion:**

- Was bedeutet für dich wahres Erwachen?
- Wo darf dein Licht noch tiefer in dein alltägliches Leben fließen?
- Welche Aspekte deines Seins dürfen sich nun zeigen – frei, ohne alte Geschichten?

Andrea Riefler  
— MEDIALE KÖRPERHEILUNG —

[www.andreariefler.de](http://www.andreariefler.de)

# DIE NEUE ZEIT DER HEILUNG

## Heilung entsteht aus dir heraus

Es gibt eine neue Art, Heilung und Medialität zu leben.  
Sie entsteht durch Präsenz, Vertrauen und den Mut, dich selbst zu spüren.

Dein Körper ist dein Tempel,  
dein Feld dein Lehrer,  
deine Seele der Ruf.

Wenn du dich diesem Ruf öffnest,  
beginnt ein tiefes Erinnern:  
an die Kraft, die du bist.  
An das Licht, das du trägst.  
An das Wirken, das aus Liebe entsteht.



**„Dein Körper ist dein Tempel. Dein Feld  
dein Lehrer. Deine Seele der Ruf.“**

Andrea Riefler  
— MEDIALE KÖRPERHEILUNG —

[www.andreariefler.de](http://www.andreariefler.de)



# ÜBER ANDREA RIEFLER

## Über Andrea Riefler – Medium für Körperweisheit, Heilung & Erwachen der neuen Zeit



Ich begleite Menschen auf dem Weg zu ihrer inneren Wahrheit.

In meiner Arbeit verbinden sich Heilung, Medialität und Erwachen – als lebendiger Prozess im Körper, geführt von der Intelligenz des Lichts.

Ich glaube an eine Medialität, die frei ist von Konzepten, und an eine Heilung, die aus der Tiefe des Menschseins geschieht.

Alles, was du suchst, ist bereits in dir. Ich begleite dich darin, dich daran zu erinnern.

Andrea Riefler  
— MEDIALE KÖRPERHEILUNG —

[www.andreariesfler.de](http://www.andreariesfler.de)

# BLEIB VERBUNDEN MIT UNSEREM FELD DER HEILUNG

Wenn dich dieses Workbook berührt hat,  
lade ich dich ein, Teil unseres  
lichtvollen Feldes zu werden.



## **Telegram-Gruppe:**

Verbinde dich mit Menschen, die auf dem gleichen Weg sind. Erhalte Impulse, Heilbotschaften und Frequenzen der neuen Zeit. Hier geht's zur [Telegram-Gruppe](#).



## **Newsletter:**

Erhalte monatlich Inspirationen, Termine und Seelenbotschaften. Folge dem [Link](#), um dich einzutragen und mit uns verbunden zu bleiben.



**„Dort, wo Körper und Licht sich berühren,  
beginnt dein Erwachen.“**

Andrea Riefler  
— MEDIALE KÖRPERHEILUNG —

[www.andreariefler.de](http://www.andreariefler.de)