



RISE UP & SHINE

— UNI —

# Ablauf und Inhalte

## PLAN ZUR ÜBERSICHT

Dieser Plan gibt dir einen **schnellen Überblick** zu den wichtigsten Inhalten der **Rise Up & Shine Uni**. Außerdem skizziert er den möglichen **zeitlichen Ablauf**. Bitte beachte, dass es sich bei den empfohlenen Wochentagen nur um einen **Vorschlag** handelt. Du kannst die RUSU auch in deinem **ganz eigenen Tempo** machen und (einzelne) Sessions und Übungen jederzeit später angehen. Die Inhalte in deinem Mitgliederbereich stehen dir ein **komplettes Jahr** ab Kursstart zur Verfügung.

Spüre hier gerne in dich hinein, wie es sich für dich gerade stimmig anfühlt und wie du die RUSU **optimal in deinen Alltag integrieren** kannst. **Das Wichtigste ist:** Es darf **leicht** sein, soll **Spaß** machen und **keinen Stress** erzeugen. Stress ist ein wahrer Manifestationskiller!

Wir empfehlen dir trotzdem, **am Ball zu bleiben** und für dich einen **festen Rhythmus** zu schaffen, um ein **starkes Momentum** aufzubauen.



# Erde

Start 04.03.2024

## MODUL 1

### Glaube an Wunder

INTRO-VIDEO  
+ CHECK-IN IM WORKBOOK

MO

SESSION 1

Beginne zu träumen

*Übung im Workbook: Stell dir vor, es ist ein Wunder passiert*

DI

SESSION 2

Die Kraft des Manifestierens

MI

SESSION 3

Was, wenn ich nicht weiß, was ich will?

*Übung im Workbook: Lerne dich neu kennen*

DO

SESSION 4

Häufige Missverständnisse beim Manifestieren

FR

SESSION 5

Visualisiere deine schönste Zukunft

*Übung im Workbook: Dein Zukunftsbild*

CHECK-OUT IM WORKBOOK

Start 11.03.2024

## MODUL 2

### Erkenne dein wahres Ich

INTRO-VIDEO  
+ CHECK-IN IM WORKBOOK

MO

SESSION 6

Vergiss alles, was du über die Welt zu wissen glaubst

*Übung im Workbook: Verbringe den Tag in einer neuen Welt*

DI

SESSION 7

Verändere dein Selbstbild und du veränderst dein Leben

MI

SESSION 8

Lerne den Identity Loop zu verstehen

*Übung im Workbook: Der höchstmögliche Gedanke über dich selbst*

DO

SESSION 9

Higher Self vs. Lower Self

FR

SESSION 10

Erinnere dich, wer du wirklich bist

*Übung im Workbook: Liebesbrief von deiner Seele*

CHECK-OUT IM WORKBOOK



# Feuer

Start 18.03.2024

## MODUL 3

### Spüre Blockaden auf

**INTRO-VIDEO  
+ CHECK-IN IM WORKBOOK**

**MO**

**SESSION 11**

Wo stehe ich?

*Übung im Workbook: Rad des Leben*

**DI**

**SESSION 12**

Entwickle ein starkes Körperbewusstsein

**MI**

**SESSION 13**

Finde Energiezieher und -blockaden in deinem Leben

*Übung im Workbook: Was möchte ich nicht mehr?*

**DO**

**SESSION 14**

Erkenne die Macht deines Unterbewusstseins

**FR**

**SESSION 15**

Glaubenssätze und ihre Bedeutung für dein Leben

*Übung im Workbook: Glaubenssätze shiften*

**CHECK-OUT IM WORKBOOK**

Start 25.03.2024

## MODUL 4

### Lasse Altes los

**INTRO-VIDEO  
+ CHECK-IN IM WORKBOOK**

**MO**

**SESSION 16**

Begegne deinem inneren Kind

*Übung im Workbook: Verbinde dich mit deinem inneren Kind*

**DI**

**SESSION 17**

Erkenne Familienverstrickungen

**MI**

**SESSION 18**

Gehe in die Selbstvergebung

*Übung im Workbook: Vergib dir selbst*

**DO**

**SESSION 19**

Vergebe anderen und werde frei

**FR**

**SESSION 20**

Finde Kraft in der Vergangenheit

*Übung im Workbook: Lebenslinie – die Vergangenheit in einem neuen Licht sehen*

**CHECK-OUT IM WORKBOOK**

REST & RECAP WEEK  
(01.04.2024-07.04.2024)

Manchmal bringt  
uns eine *kleine Pause*  
weiter als die größte  
Anstrengung.



# Wasser

Start 08.04.2024

## MODUL 5

### Überwinde deine Ängste

**INTRO-VIDEO  
+ CHECK-IN IM WORKBOOK**

**MO**

**SESSION 21**

Urängste der Menschen

*Übung im Workbook: Ängste loslassen*

**DI**

**SESSION 22**

Den Angstkörper lösen

**MI**

**SESSION 23**

Die Angst vor dem Unbekannten

*Übung im Workbook: Deine Vision 2.0*

**DO**

**SESSION 24**

Wie gehe ich mit Ängsten im Alltag um?

**FR**

**SESSION 25**

EFT gegen akute Ängste

*Übung im Workbook: EFT bei akuten Ängsten*

**CHECK-OUT IM WORKBOOK**

Start 15.04.2024

## MODUL 6

### Entfalte dein Fülle- und Money Mindset

**INTRO-VIDEO  
+ CHECK-IN IM WORKBOOK**

**MO**

**SESSION 26**

Erkenne die Fülle in deinem Leben

*Übung im Workbook: Fülle sehen und dankbar sein*

**DI**

**SESSION 27**

Verlasse dein Mangelbewusstsein

**MI**

**SESSION 28**

Money Mindset

*Übung im Workbook: Deep Dive in dein*

*Money Mindset*

**DO**

**SESSION 29**

Gib Geld die Erlaubnis, sich zu vermehren

**FR**

**SESSION 30**

Definiere deine Sicht auf Erfolg

*Übung im Workbook: Erfolgsdefinition*

**CHECK-OUT IM WORKBOOK**



# Luft

Start 22.04.2024

MODUL 7

## Verbinde dich mit deinem neuen Selbst

INTRO-VIDEO  
+ CHECK-IN IM WORKBOOK

- MO**    **SESSION 31**  
Begreife dich in deiner Vollständigkeit  
*Übung im Workbook:* Schattenseiten liebevoll annehmen
- DI**    **SESSION 32**  
Lasse Spiritualität ein Teil von dir  
und deinem Leben sein
- MI**    **SESSION 33**  
Trainiere es, dich gut zu fühlen  
*Übung im Workbook:* Neues Lebensskript
- DO**    **SESSION 34**  
Springe in eine neue Energie
- FR**    **SESSION 35**  
Wer möchte ich sein?  
*Übung im Workbook:* Meine Unabhängigkeitserklärung

CHECK-OUT IM WORKBOOK

Start 29.04.2024

MODUL 8

## Gehe für deine Zukunft los

INTRO-VIDEO  
+ CHECK-IN IM WORKBOOK

- MO**    **SESSION 36**  
Entwickle einen Zukunftsplan  
*Übung im Workbook:* Lebensweg: Interview mit  
deinem zukünftigen Ich
- DI**    **SESSION 37**  
Etabliere stärkende Routinen
- MI**    **SESSION 38**  
Triff kraftvolle Entscheidung  
*Übung im Workbook:* Werde zum CEO  
deines Lebens
- DO**    **SESSION 39**  
Lebe heute bereits erfüllt
- FR**    **SESSION 40**  
Verbinde dich mit deiner RUSU-Power  
und lass dein Licht scheinen  
*Übung im Workbook:* Dein 90. Geburtstag

CHECK-OUT IM WORKBOOK