



# EM:BODY

WORKBOOK ZUM AUDIO-KURS

Komm' wieder ins Fühlen  
und in die Verbindung mit dir,  
deiner Intuition und deinem Körper.

*mit Katja Schmid*

# ÜBERSICHT

1. ÜBER MICH

2. ZUSAMMENFASSUNG

3. WOCHEN 1 - DETOX

4. WOCHEN 2 - DIE 4 ELEMENTE IN DIR

5. WOCHEN 3 - VERBINDUNG HERZ-KÖRPER

6. WOCHEN 4 - INTUITION

7. WOCHEN 5 - INTEGRATION





## Über mich

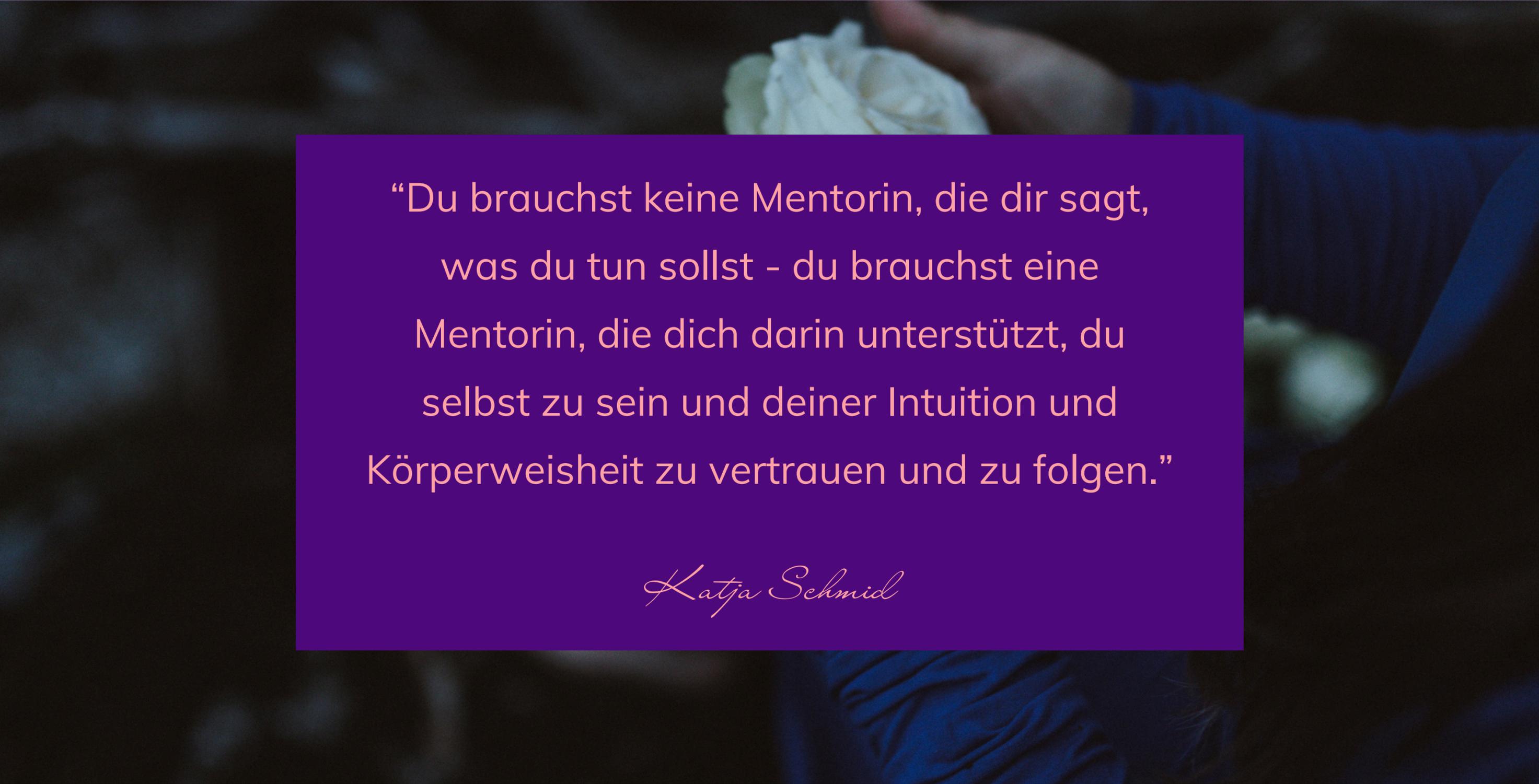
Ich bin ausgebildete psychologische Beraterin, Coach und Frauenkreisleiterin. Seit mittlerweile knapp 15 Jahren begleite ich vor allem Frauen durch innere Prozesse und unterstütze sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung.

Mein Fokus liegt dabei auf dem großen Thema Weiblichkeit und weibliche Energie - sprich: Intuition, Emotionen, Körperwahrnehmung und wieder in Verbindung kommen. Insbesondere in Verbindung mit uns, unseren Gefühlen und unserem wunderbaren weiblichen Körper...

Ich glaube daran, dass wir als Frauen eine besondere Rolle in der Gesellschaft, aber auch zu dieser Zeit auf diesem Planeten haben... Nach einer langen Familienpause (ich bin Mama von 5 Kindern) halte ich seit Anfang 2024 wieder einen monatlichen Frauenkreis in Regensburg, sowie inzwischen einen monatlichen Online-Frauenkreis.

Weiterhin begleite ich Frauen direkt im Mentoring und Coaching auf ihrem Weg hin zur gelebten Weiblichkeit.

Mit diesem Kurs bekommst du einige meiner wirkungsvollsten Tools als Gesamtpaket zum immer wieder anwenden.

A person wearing a blue long-sleeved shirt is holding a white rose. The background is dark and out of focus. The text is overlaid on a purple rectangular background.

“Du brauchst keine Mentorin, die dir sagt,  
was du tun sollst - du brauchst eine  
Mentorin, die dich darin unterstützt, du  
selbst zu sein und deiner Intuition und  
Körperweisheit zu vertrauen und zu folgen.”

*Katja Schmid*

# Zusammenfassung

Herzlich Willkommen zum EM:BODY Onlinekurs! Hier geht es darum, wieder in Verbindung mit DIR, deinem Körper und deiner Intuition zu kommen...ins Fühlen und Spüren. Und dazu lade ich dich nun für diese fünf gemeinsamen Wochen ein.

Bevor es losgeht, habe ich ein paar Informationen für dich.

Bitte Sorge dafür, dass du während des Anhörens möglichst ungestört bist, so dass du dich ganz auf die Aufnahme konzentrieren kannst. Lege dir ein Tagebuch oder einen Block und einen Stift bereit, um dir wenn nötig Notizen zu machen und lege dein Handy beiseite oder schalte es aus.

Jede Wochenlektion gibt ein Thema für die Woche vor, mit dem du dich beschäftigst oder auf das du während dieser Kurswoche besonders achtest.

Es ist empfehlenswert, jede Lektion mindestens dreimal vollständig anzuhören und so tiefer in dich aufzunehmen.

Bitte erlaube dir, möglichst jede der Übungen mitzumachen und so tiefer und tiefer mit deinem Körper, deinen Emotionen und deiner Intuition in Verbindung zu treten.

Die Übungen haben eine intensive Wirkung auf deine Körperwahrnehmung und dein ganzes System.





Du wirst vielleicht bei manchen Übungen so tief in eine Entspannung gelangen, dass du einschläfst.

Dies ist überhaupt nicht problematisch!

Sollte dies aber passieren und du die entsprechende Lektion noch nicht im Wachbewusstsein angehört haben, nimm' dir bitte unbedingt Zeit, dies noch einmal nachzuholen.

Der Fokus in diesem Kurs liegt darauf, die Verbindung zu dir, deinem Körper und deiner Intuition wieder herzustellen bzw. zu intensivieren. Aus diesem Grund leite ich verschiedene Übungen zur Stärkung der Körperwahrnehmung, in Verbindung mit deinem Atem und in Bezug auf deine Emotionen an.

All diese Übungen sind dazu geeignet, dich in die Verbindung mit dir und deinem Körper zu bringen. Meine Hoffnung ist zudem, dass du dich auch nach diesem Kurs in deinem Alltag wieder an diese Übungen erinnerst und diese hin und wieder machst. Auch hier gilt: Regelmäßige Übung führt zu mehr und mehr Verinnerlichung und letztendlich zur Verkörperung.



# Woche 1

In Woche 1 geht es darum, all die Dinge, die dich täglich beeinflussen zu identifizieren und hiervon diese herauszufiltern, die dir regelmäßig KEIN gutes Gefühl geben oder deine Gedanken in eine unangenehme Richtung lenken.

Von diesen Einflussquellen eliminiert du genau DREI für eine Woche so weit wie möglich. Du machst eine Art Detox mit Dingen, die dich beeinflussen.

Diese Einflüsse können sein: Nachrichten in jeglicher Form, Musik, Filme/Serien, Bücher, Podcasts, Mitteilungen in WhatsApp-Gruppen etc., Soziale Medien, Gossip/Stimmungen und Launen anderer Menschen, etc.

Beginne damit, etwa zehn Einflüsse zu benennen und wenn du möchtest, kannst du diese in Kategorien unterteilen: Was fühlt sich gut an? Was tut nicht gut? Was raubt dir Zeit und Energie? Was beeinflusst deine Stimmung in negativer Weise?

Du kannst - wenn du diese Übung regelmäßig machen möchtest und lernen möchtest, mehr und mehr auf deine intuitiven und Körper-Signale zu hören - diese auch ausweiten auf deine Ernährung und drei Lebens- bzw. Genussmittel identifizieren, nach deren Verzehr du dich regelmäßig unwohl fühlst und diese für eine Woche weglassen (z.B. Schokolade, Alkohol, Lebensmittel aus Weizen, Kaffee, etc.).

Probiere es aus und notiere dir, was dir auffällt, während du verzichtest und wie sich dein Körper anfühlt. Gibt es Symptome, die plötzlich verschwinden? Fühlst du dich entspannter, energiegeladener? Oder spürst du keine Veränderung?

Es geht hier hauptsächlich darum, deine individuelle Körperwahrnehmung und deine Intuition zu schärfen und diese zu aktivieren.

Vielleicht fallen dir noch mehr Bereiche ein, in denen dir ein Detox gut tun würde - probiere es aus!

Es ist möglich, dass du bemerkst, dass du von manchen Menschen, Freunden und/oder Familienmitgliedern mal eine kleine Pause brauchst - schau, was sich gut anfühlt und leicht umsetzen läßt.

Es gibt kein Muss, kein Richtig oder Falsch - schau, was DIR gut tut!





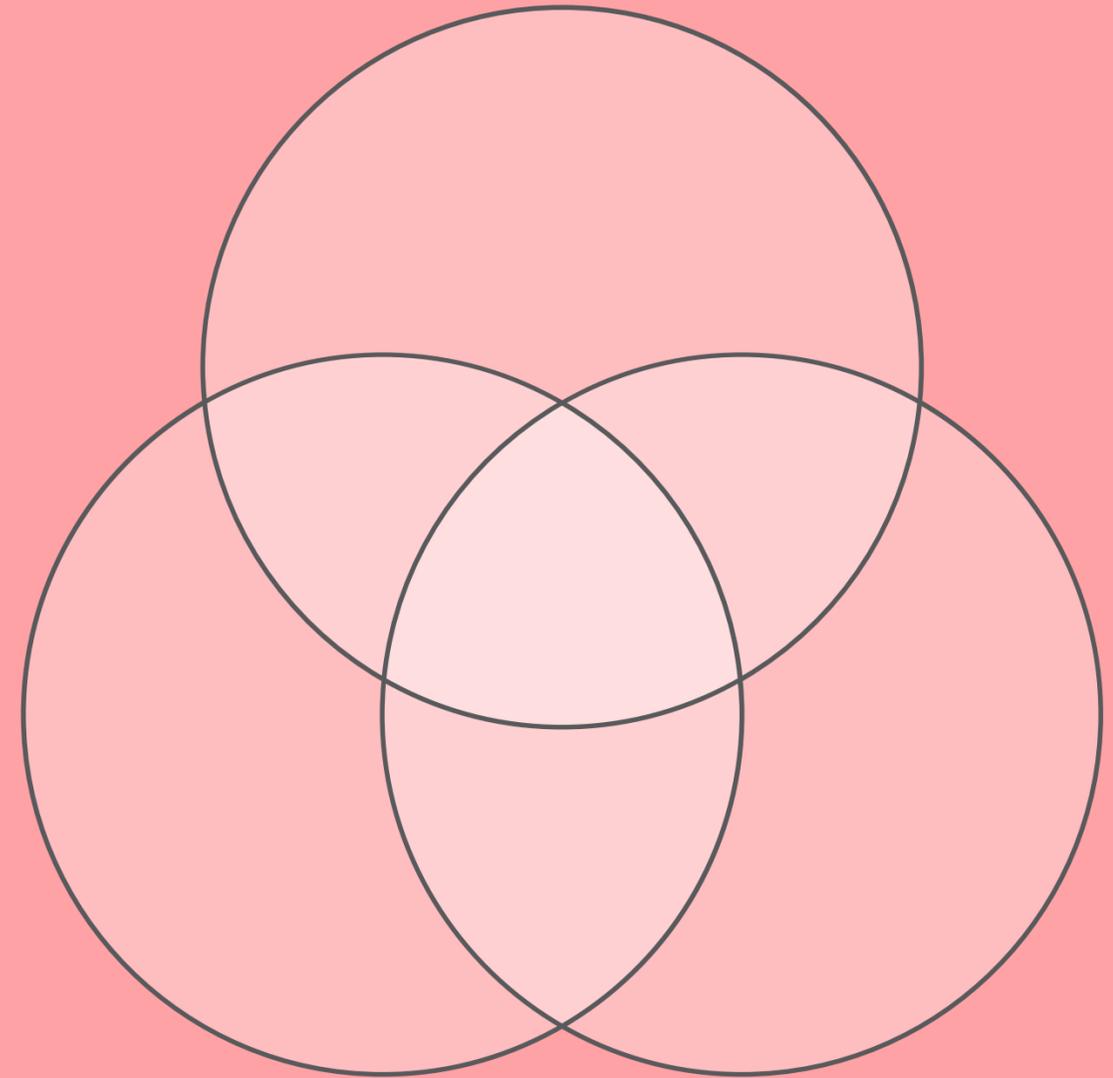


Diese 3 Einflüsse pausierst Du für Woche 1:

---

---

---



# Woche 2

In dieser Woche widmen wir uns den vier Elementen und ihrer Verbindung zu dir.

Die vier Elemente - Erde, Wasser, Feuer, Luft - sind das, woraus unser Planet besteht und die für unser Leben notwendig sind.

Und auch du hast diese vier Elemente in dir.

Wenn du deine Verbindung mit dem, woraus unser Planet besteht, stärkst, führt dies dazu, dass du ebenfalls deine Verbindung mit dir stärkst und festigst.

Auf den folgenden Seiten erhältst du einen Überblick über die Elemente und was sie in dir bewirken können. Dies ist kein starres Konzept - vielleicht fallen dir noch andere Assoziationen mit den einzelnen Elementen ein.

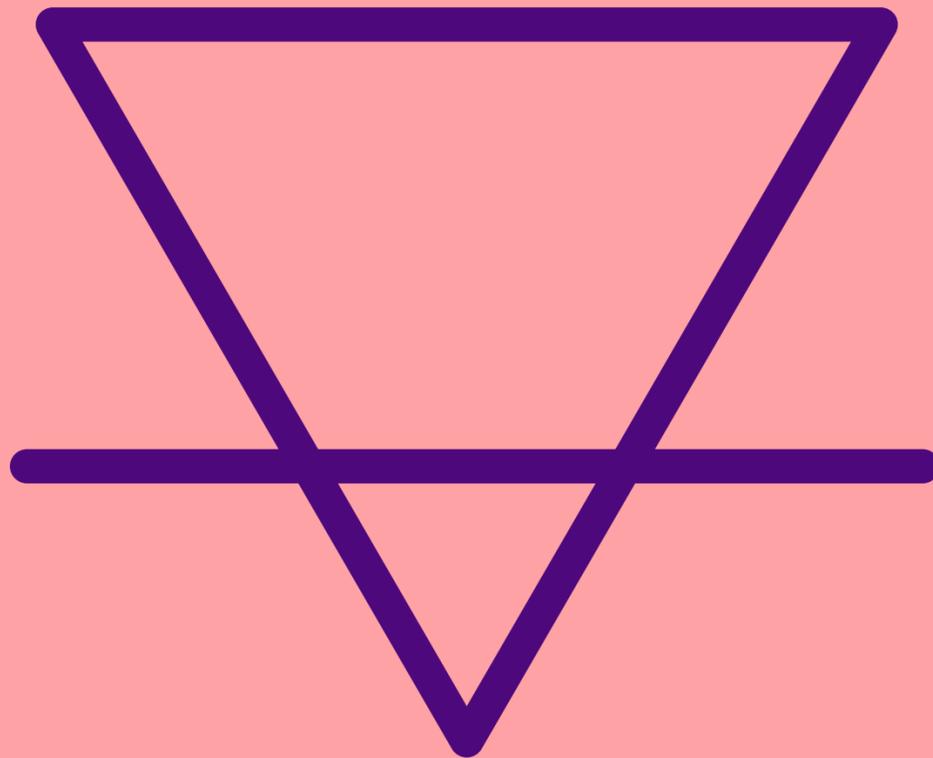
Notiere dir diese gern und schreibe ebenfalls auf, wie die Übungen von Woche 2 in dir wirken.

Beobachte, mit welchem Element du dich am Stärksten verbunden fühlst und welchem du lieber aus dem Weg gehst.

Beobachte auch, welche Übung dir leicht fiel und welche für dich eher schwierig war.

# Überblick

Erde



Grenzen setzen

Selbstbewusstsein

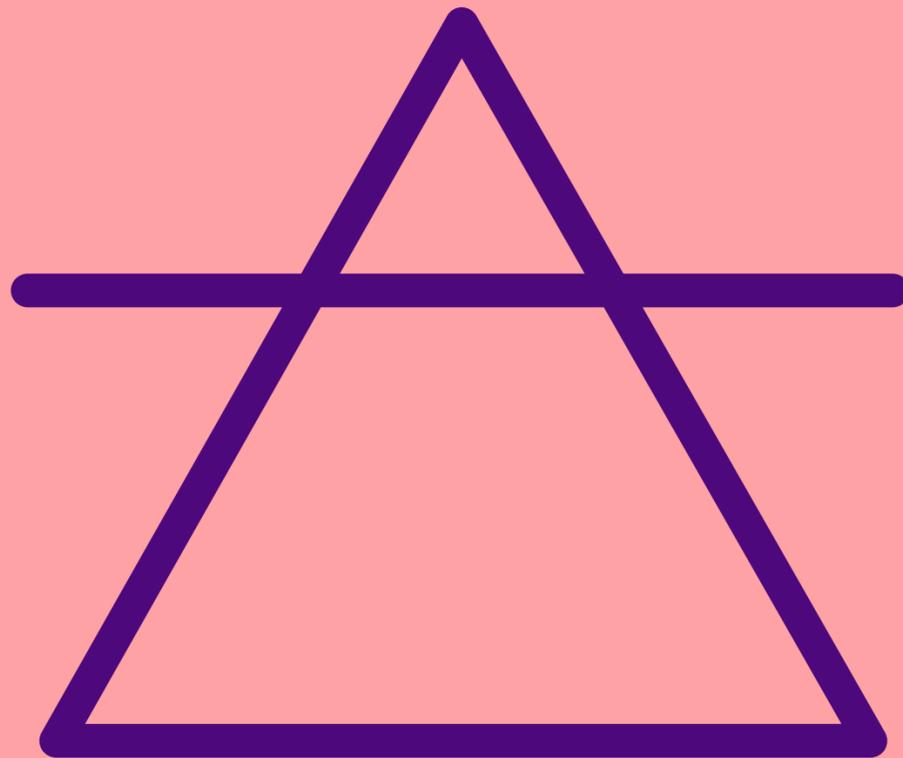
Selbstvertrauen

Bedürfnisse erkennen & äußern

Standfestigkeit & Zuverlässigkeit

# Überblick

Luft



Kommunikation

Raum schaffen

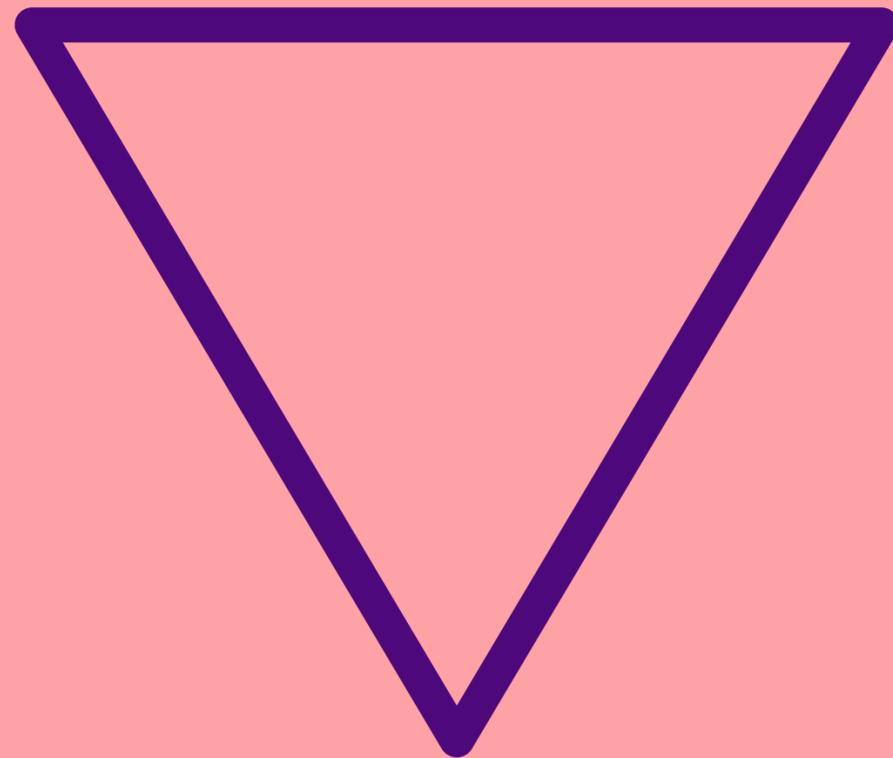
Flexibilität

Veränderung & Vielseitigkeit

Freiheit

# Überblick

Wasser



Emotionen

Tiefe & Tiefgründigkeit

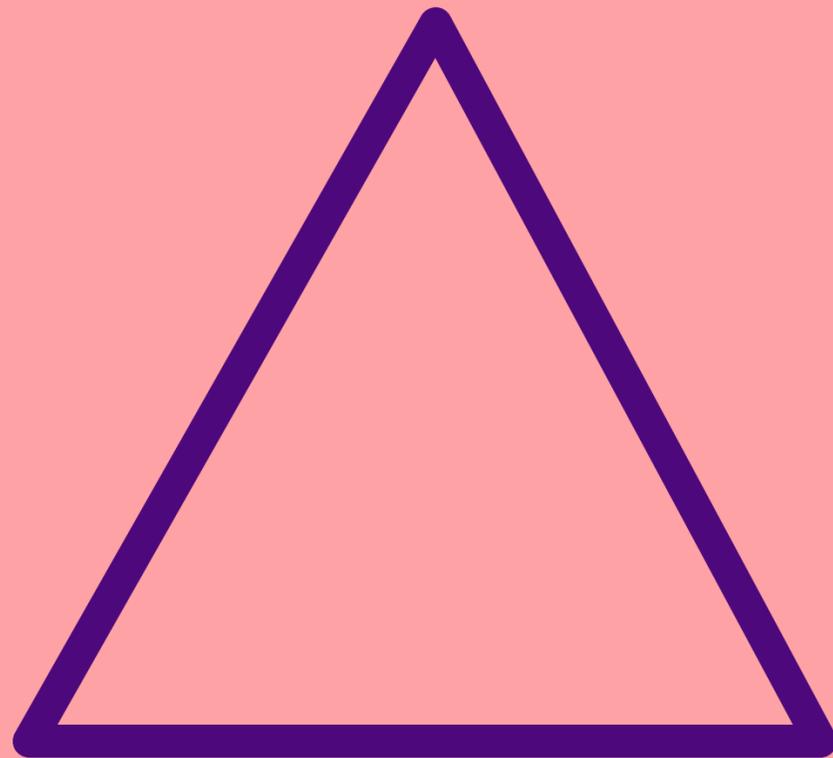
Einfühlungsvermögen

Sensibilität & Empfindung

Natürlicher Fluss

# Überblick

Feuer



Ehrgeiz & Berufung

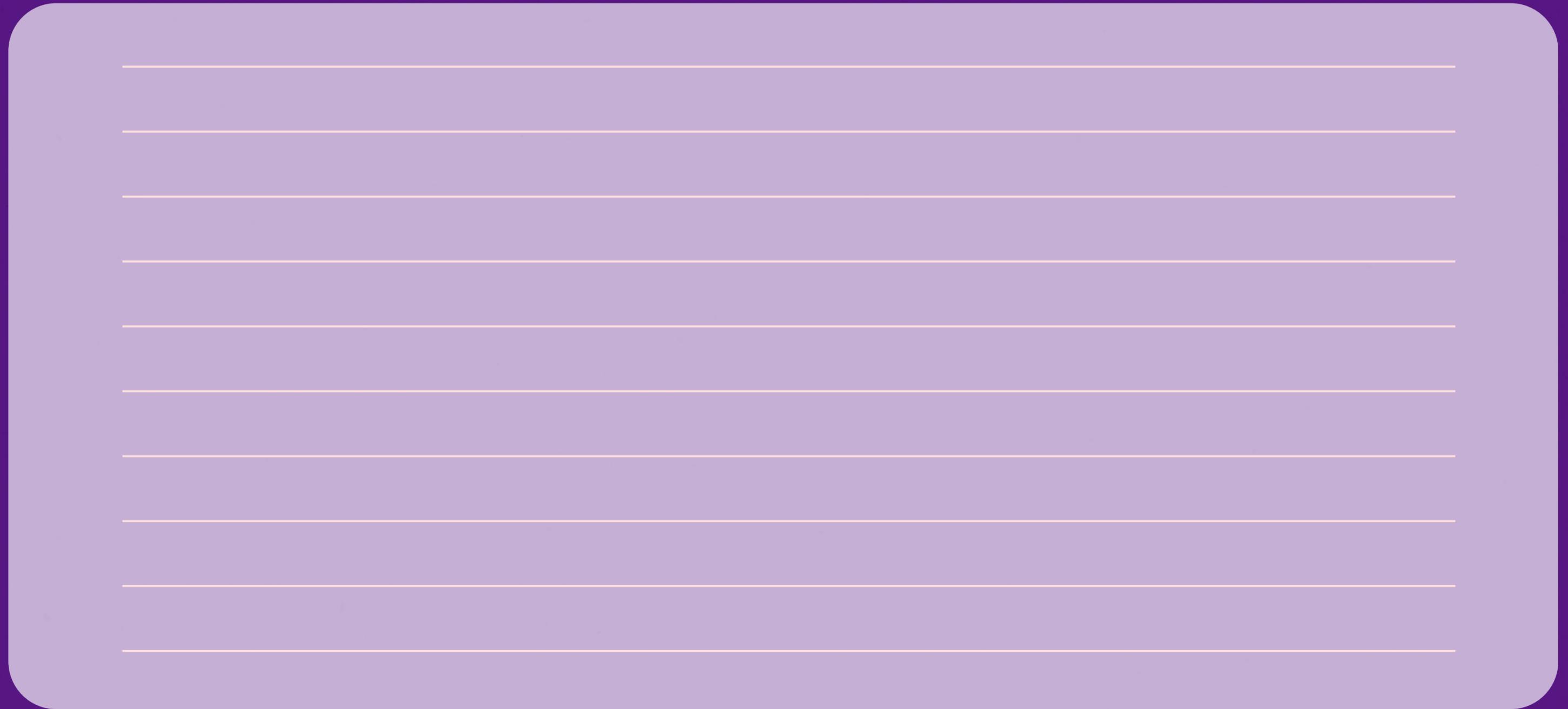
Leidenschaft & Lust

Willensstärke

Lebensenergie

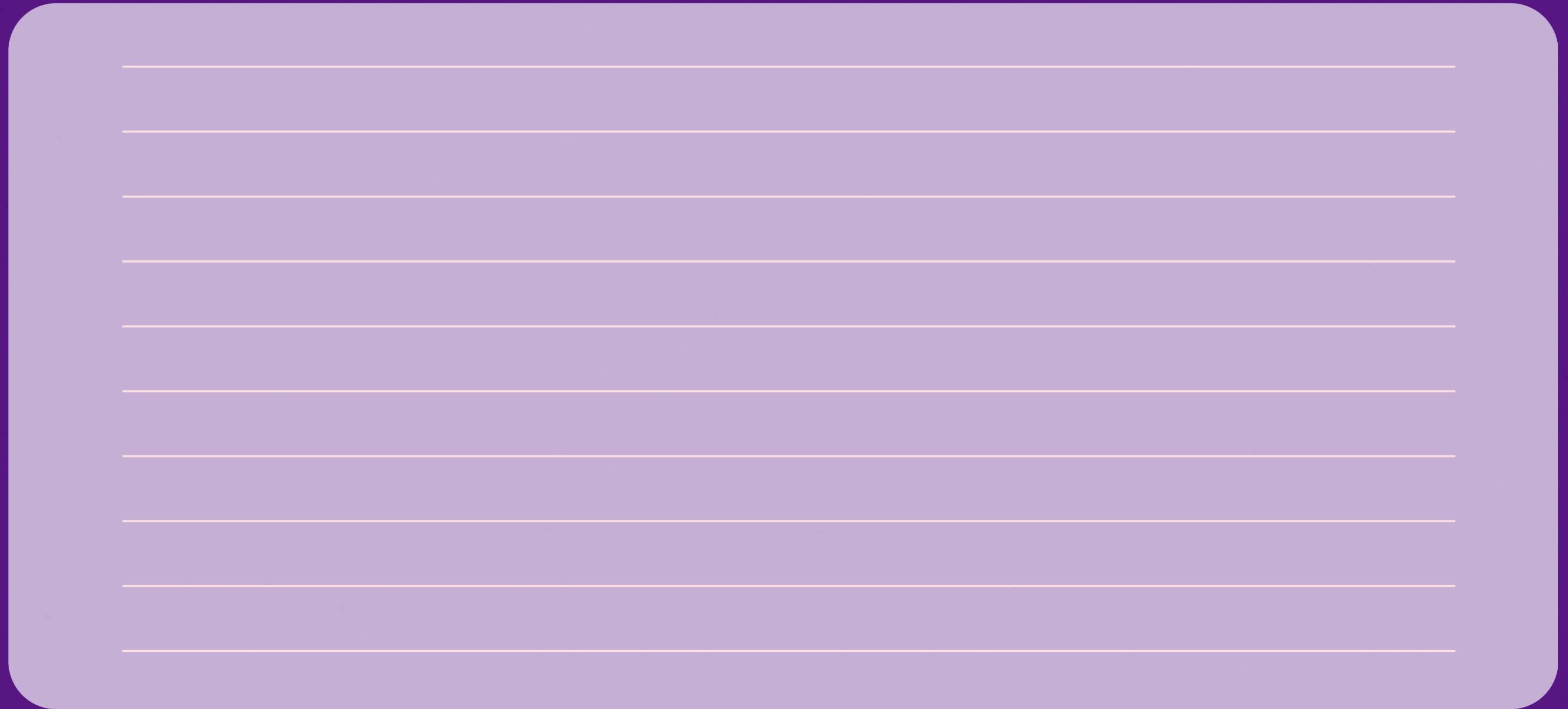
Kreativität & Intensität

# Notizen & Reflexion



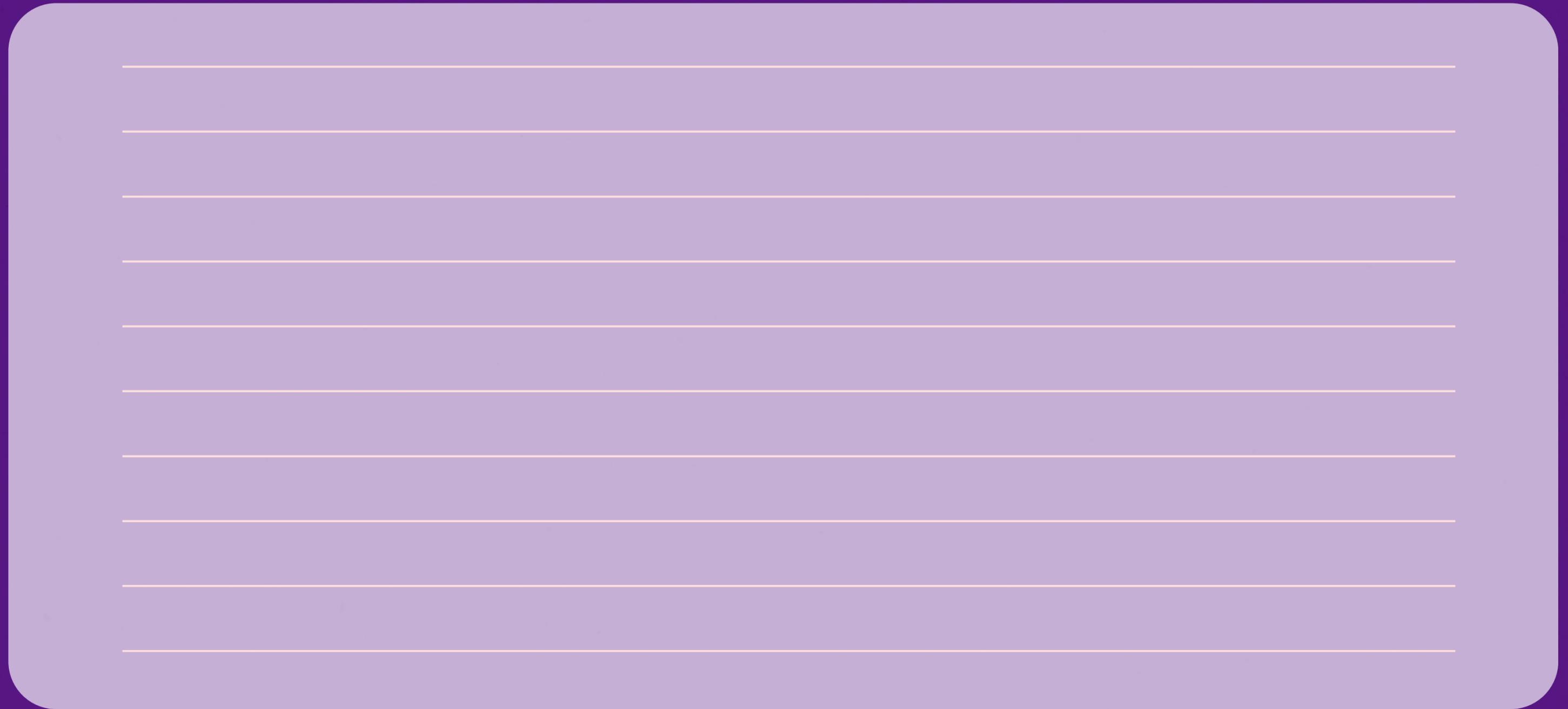
A large, light purple rounded rectangle with a thin white border, containing 15 horizontal white lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the rectangle.

# Notizen Element Erde



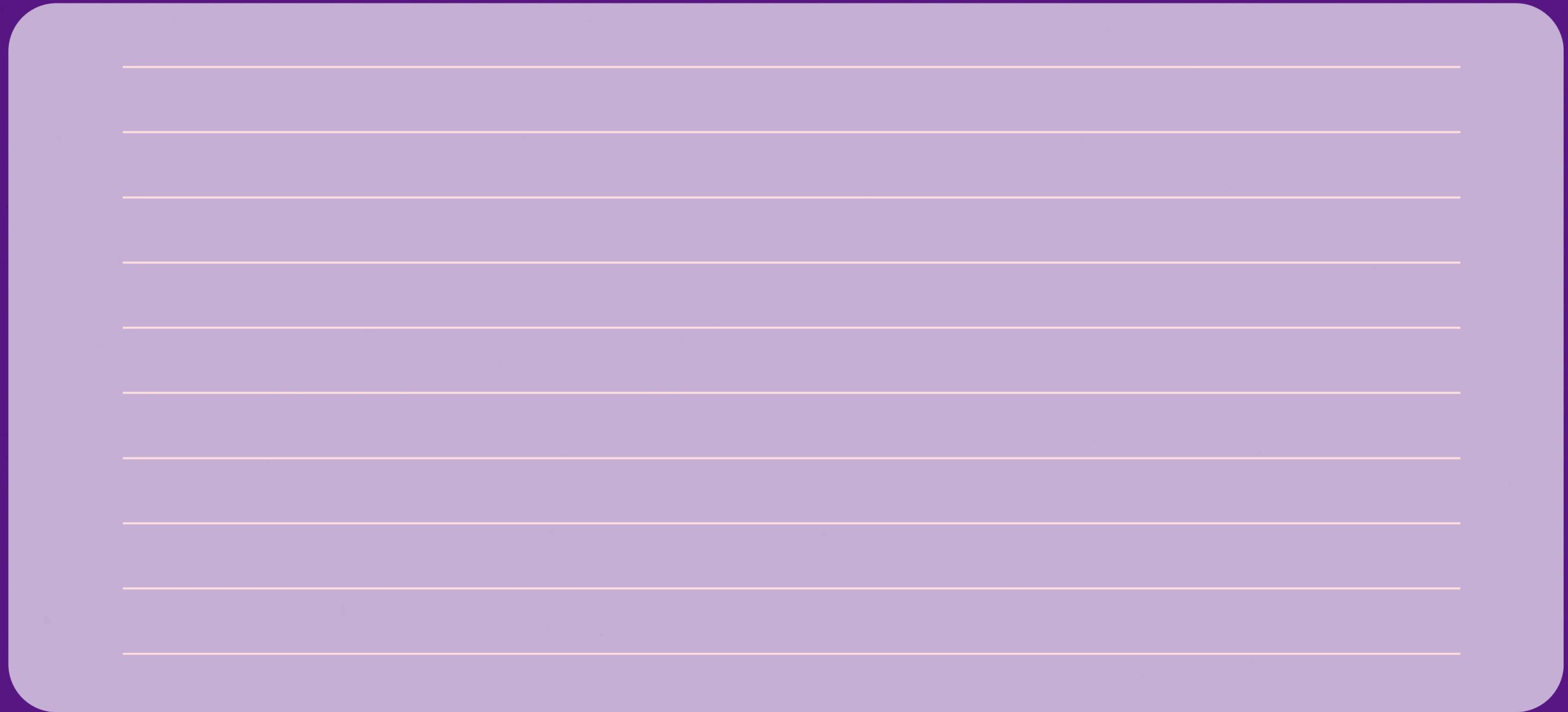
A large, light purple rounded rectangle with a thin white border, containing 15 horizontal white lines for writing notes.

# Notizen Element Luft



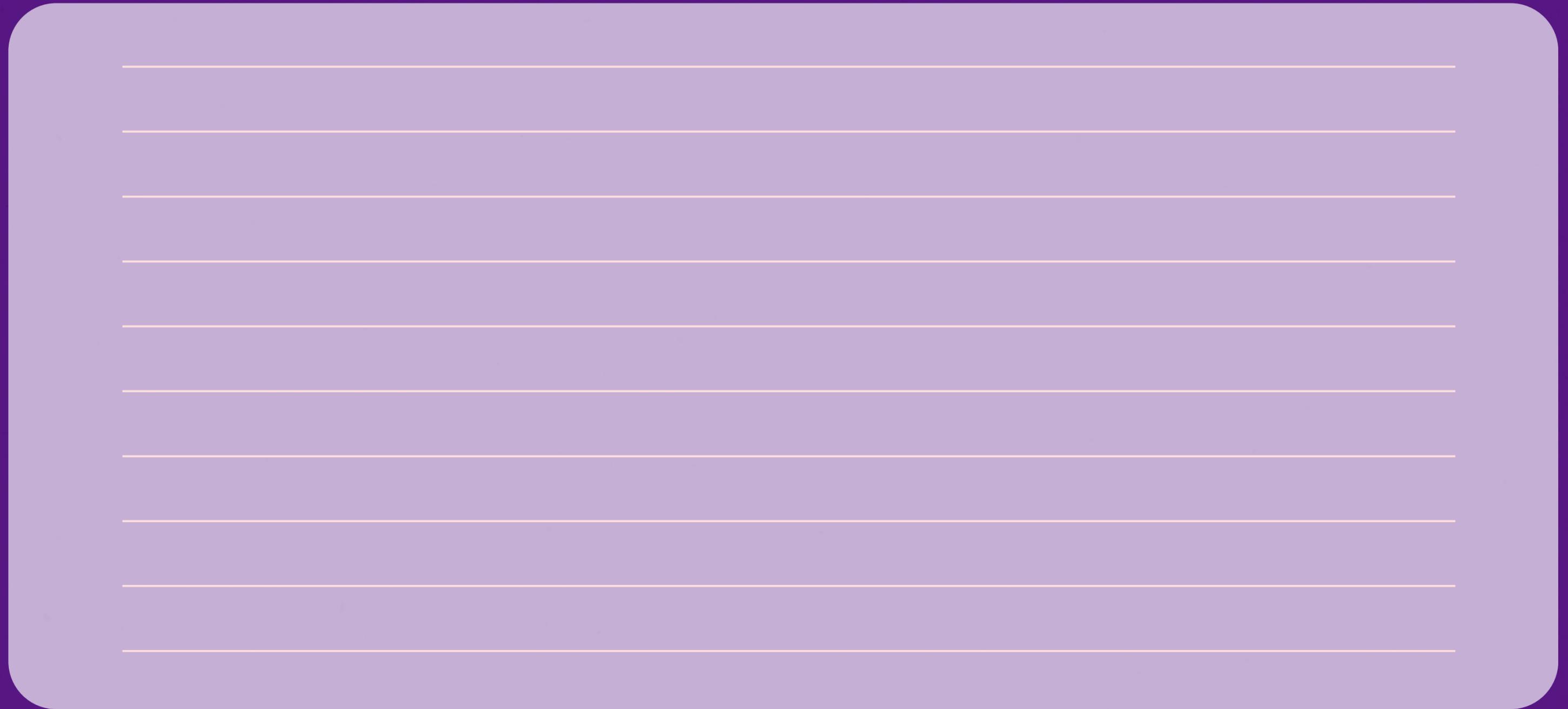
A large light blue rounded rectangle containing 15 horizontal white lines for writing notes.

# Notizen Element Wasser



A large, light blue rounded rectangle occupies the center of the page, serving as a space for notes. It contains 15 horizontal white lines spaced evenly down its length, providing a guide for writing.

# Notizen Element Feuer



A large, light blue rounded rectangle with a thin white border, containing 15 horizontal white lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the rectangle.

# Woche 3

In dieser Woche geht es um die Verbindung zu Deinem Herzen und zu Deinem wunderbaren weiblichen Körper.

Wenn Dein Herz offen und geweitet ist, ist es leichter, in Verbindung mit anderen zu treten - aber auch, Dich selbst zu spüren und in Verbindung mit DIR zu sein.

In dieser Woche wird Dein Bewusstsein geschärft für all das, was Dein Herz dazu bringt, sich warm, weich und weit anzufühlen.

Achte in dieser Woche darauf, wann Du Dich eher verschlossen fühlst und Dein Herz schützen möchtest.

In den Übungen wirst Du sensibilisiert für Deine Körperempfindungen. Du darfst diese ganz urteilsfrei beobachten und somit auch eine Verbindung zu Körpersensationen und Botschaften Deines Körpers schaffen.

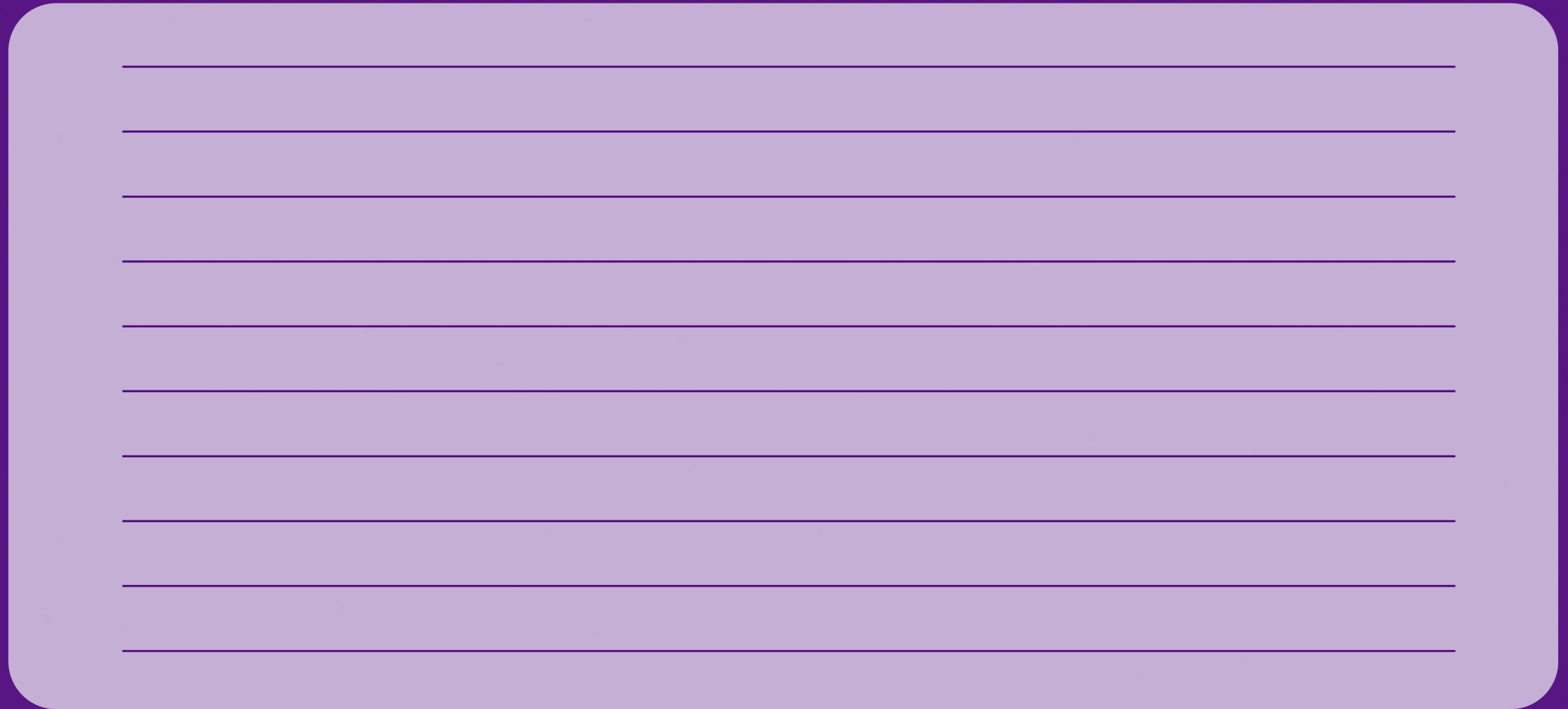
Erlaube Dir in dieser Woche, die Übungen möglichst dreimal zu machen und Dir zu notieren, was in Dir passiert.

Checke regelmäßig mit Dir selbst ein und frage Dich:

Was brauche ich gerade?  
Was braucht mein Körper gerade?  
Was braucht mein Herz gerade?



# Notizen & Reflexion



A large, light blue rounded rectangle containing ten horizontal lines for writing notes and reflections.

Was brauche  
ich gerade?



Wie kann ich mir  
dies jetzt geben?



|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Was braucht  
mein Herz gerade?



Wie kann ich mir  
dies jetzt geben?



|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Was braucht  
mein Körper gerade?

Wie kann ich mir  
dies jetzt geben?

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |



# Woche 4

In dieser Woche ist unser großes Thema die Intuition:  
Wie Du sie wahrnimmst und auch, wie Du sie stärken kannst.

Für mich ist die Intuition mein Lebenskompass und meine innere  
Führung.

Aus meiner Sicht steht die Intuition sowohl für den 6. Sinn (der für  
das Bauchgefühl steht), als auch für den 7. Sinn (der für  
Vorahnungen etc. steht).

Aus diesem Grund spreche ich in der Audiolektion darüber, dass  
auch Wahrnehmungen, die wir als Hellsichtigkeit bezeichnen  
könnten, zur intuitiven Wahrnehmung zählen.

Für mich kommt das jeweilige Wissen aus der gleichen Quelle und  
wir empfangen dieses Wissen oder diese Informationen über den  
Kanal, der bei uns am offensten und zugänglichsten ist.

Vielleicht fühlt sich das für Dich so nicht stimmig an - dann finde  
für Dich eine Definition, die sich gut anfühlt.







# Woche 5

Nun sind wir an dem Punkt, an dem all die Lektionen der letzten Wochen integriert werden dürfen.

Wir haben mittlerweile gelernt und erkannt, dass unser Körper quasi unser heiliges Gewand in diesem Leben ist: Unser Körper ist wichtig, um uns durch diese Welt zu tragen, aber auch, um uns Botschaften zu senden, um durch Empfindungen, Gefühle und intuitive Eingebungen zu erkennen.  
wohin uns der Pfad unserer Seele führen möchte.

In diesem Kurs ging es hauptsächlich darum, wieder in Verbindung zu kommen - mit dir, mit deiner Intuition, mit deinem Körper. Raus aus dem Kopf.

Der Fokus liegt darauf, wirklich in deinen Körper einzusinken, ihn zu spüren, zu fühlen, zu nutzen, aber auch zu ehren und seine Botschaften zu erkennen.

Versuche in Woche 5, dich im Alltag immer wieder mal an die verschiedenen Übungen aus diesem Kurs zu erinnern und sie anzuwenden. Vielleicht einen kleinen Bodyscan an der Supermarktkasse oder die Übung zum Element Wasser, wenn eine intensive Emotion hochkommt.

Nutze dieses Workbook - höre dir gerne nach einer Weile noch einmal die Audiolektionen an und notiere dir deine Gedanken und Empfindungen dazu.





Dieses Workbook ist Teil des Audiokurses  
EM:BODY von Katja Schmid

Copyright© 2025 Katja Schmid  
Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck, auch auszugsweise, verboten,  
außer für eine private Kopie zur Bearbeitung  
des Kursmaterials.

[www.katjaschmid.com](http://www.katjaschmid.com)

Email: [katja@katjaschmid.com](mailto:katja@katjaschmid.com)

Texte & Design: Katja Schmid, Canva

Fotos: Patricia Lang

[www.instagram.com/katjaschmid\\_soulwork/](http://www.instagram.com/katjaschmid_soulwork/)





## Du willst mehr individuelle Unterstützung?

Wenn Dir dieser Audio-Kurs gedient hat und Du spüren konntest, dass sich in dieser Zeit für Dich etwas verändert hat, Du Dich verbundener mit Dir selbst, Deinem Körper und Deiner Intuition fühlst, wenn es Dir leichter fällt, Emotionen wahrzunehmen und zu halten - stell' Dir vor, was noch alles möglich ist, wenn wir ganz direkt und individuell miteinander arbeiten.

In einem persönlichen Coaching- und Mentoring-Setting kann ich gezielt und individuell auf Dich und Deine ganz spezifischen Themen eingehen.

Ich begleite Dich - sanft, klar und mit Fokus auf Deine Stärken und Ziele - in einem Zeitraum von 7 Wochen in meinem Mentoring-Programm:

**BECOME THE WOMAN YOU ARE MEANT TO BE.**



BECOME...

# THE WOMAN YOU ARE MEANT TO BE

Streife ab, was nicht zu dir gehört.  
Erinnere dich, wer du wirklich bist.  
Verkörpere die, zu der du berufen bist.

*Es ist an der Zeit,  
deine Berufung zu leben!*

Individuelles Coaching- und Mentoring-Programm für Frauen,  
die bereit sind, die zu werden, zu der sie berufen sind.



Ich danke dir!

Schön, dass ich dich in diesem Audiokurs ein Stück auf deinem Weg begleiten durfte!

Wie geht's nun weiter?

- Komm' in meinen Sacred Space - einen monatlichen kostenfreien Online-Frauenkreis.
- Schau' dir mein Coaching- und Mentoring-Programm BECOME an - hier geht's darum, all' das von dir abzustreifen, was dich noch davon abhält, die zu sein, zu der du berufen bist.
- Buch' dir ein kostenfreies Kennenlerngespräch, um gemeinsam herauszufinden, wie ich dich am Besten individuell unterstützen kann.

von Herzen,

*deine Katja*