



# **MONAS SCHAMANENSCHULE**

**Mona Checinski**

**Engelsdorfer  
VERLAG**

Mona Checinski

Monas  
Schamanenschule

Engelsdorfer Verlag  
Leipzig  
2015



Mona Checinski (Pseudonym) wurde 1966 in Remscheid geboren und lebt heute am Bodensee. Das Schreiben liegt ihr seit zig Jahren in den Fingern. So war sie als Ghostwriterin und auch als Lokalredakteurin tätig, tippte als Sekretärin wissenschaftliche Berichte und veröffentlichte 2013 ihre Biografie „Der Geruch von Heimat“ als ebook. Es folgte in 2014 „Monas Frauenbuch“ als ihr erstes Papierbuch – „Monas

Schamanenschule“ ist das zweite. Die Autorin betreibt ein kleines Schreibbüro ([www.textbuero-hegau.de](http://www.textbuero-hegau.de)) und befindet sich in naturheilkundlicher Ausbildung.

Großer Dank geht an den Engelsdorfer Verlag für die gute Gestaltung der Bücher und an Frau Birgit Rentz, die nichts übersieht.

[mona.checinski@web.de](mailto:mona.checinski@web.de)

Weitere Veröffentlichungen:  
„Schamanenschule“ (ebook)  
„Der Geruch von Heimat“ (ebook)  
„Monas Frauenbuch“ (ISBN 978-3-95744-291-8)

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

Bibliografische Information durch die Deutsche  
Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Copyright (2015) Engelsdorfer Verlag Leipzig  
Alle Rechte bei der Autorin

Fotografie:  
dreamcatcher on a forest at sunset © fergregory (Fotolia)

Lektorat: Birgit Rentz  
([www.fehlerjaegerin.de](http://www.fehlerjaegerin.de))

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)  
[www.engelsdorfer-verlag.de](http://www.engelsdorfer-verlag.de)

# Inhalt

Titel

Über die Autorin

Impressum

Monas Schamanenschule

Einleitung

Klassische Methoden eines Schamanen

Leitgedanken

I Töne, Schwingung, Leben

Die Kraft der Stimme

II Rituale

Eigene Rituale

III Pflanzenseelen, Pflanzenenergie

IV Visionsuche

V Schamanisches Reisen

Krafttiere

VI Orakel, Räuchern, Masken

VI.1 Orakel

VI.2 Räuchern

VI.3 Masken„ball“

Praktische Tipps für den Alltag

Buchempfehlungen

[Wichtige Adressen](#)

[Zum Thema Ehrenkodex](#)

[Fragen?](#)

[Notizen](#)



# Monas Schamanenschule

Diese kleine Schamanenschule wurde nach meinem besten Wissen und Gewissen erstellt. Natürlich werden Sie nach Durcharbeiten eines Lehrgangs, nach einem Workshop oder einer längeren Ausbildung vor Ort nicht gleich zum Heiler, schamanischen Energieheiler oder Ähnlichem erhoben. Alle diese Wege sind immer nur Möglichkeiten der Wissensaneignung. Das wirkliche Lernen, Erfahren und Erleben benötigt seine Zeit.

Sie erhalten von mir ein Grundgerüst an Wissen, an Ideen, an Information und Übungen. Aber nur Sie selbst können daran persönlich wachsen und Ihren eigenen Nutzen daraus ziehen.

Im Grunde kann Sie niemand zu einem Heiler oder schamanischen Energieheiler zertifizieren. Allein Ihr Können und Ihr Vertrauen in Ihr Können zählen. Was Sie ausstrahlen und wovon Sie aus tiefstem Herzen überzeugt sind, werden Sie auch erreichen. Gewisse Zweifel kommen hin und wieder und stellen sich vermehrt vor jedem Entwicklungsschub ein. Eine gesunde Selbsteinschätzung tut not, während übertriebene Unsicherheit und Selbstzweifel alles untergraben.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, beim Nachsinnen, beim Lernen und mit den Übungen und Aufgaben.

Alle Texte sind aus meiner Feder und unter meinem Copyright. Wenn Sie gern Textauszüge nutzen möchten, teilen Sie mir dies mit. Wissen soll verbreitet werden – ohne Hindernisse. Wir leben in einem neuen Zeitalter.



Der Geist bleibt der gleiche – der Geist des Gebens und der Geist des Nehmens leben im Ausgleich friedlich miteinander.

In diesem Sinne und mit allen guten Geistern

*Mona Checinski*