

<reportlab.lib.utils.ImageReader object at 0x7fc01c4daa20>

RVEK-MOMENTE

RUHE · VERBINDUNG · ENERGIE · KRAFT

Ein Weg zurück zu dir

Kostenlose RVEK-Infobroschüre

Für alle, die RVEK kennenlernen und im Alltag erleben möchten.

RUHE	VERBINDUNG	ENERGIE	KRAFT
Zur Ruhe kommen und loslassen	Zu dir, zu anderen und zur Welt	Aktivieren, erfrischen und neu starten	Mut, Klarheit und innere Stärke

Gerard Bakker

Entwickler der RVEK-Methode

Was ist RVEK?

RVEK steht für **Ruhe, Verbindung, Energie und Kraft**. Vier einfache Begriffe, die zusammen einen persönlichen Weg beschreiben: wieder bewusst wahrnehmen, was in uns geschieht, und im Alltag immer wieder zu uns selbst zurückzukehren.

Im Alltag sind wir häufig im Außen. Wir funktionieren, erledigen Aufgaben, kümmern uns um andere und reagieren auf das, was von uns erwartet wird.

RVEK setzt einen bewussten Gegenpunkt: **innehalten, atmen, spüren und wieder bei sich ankommen**.



Wie RVEK entstanden ist

RVEK begann nicht als fertiges Konzept. Es begann mit einer persönlichen Erfahrung.

In einer Nacht erlebte ich eine klare Vision: ein helles Licht, deutliche Bilder und Gedanken, die sich wie von selbst miteinander verbanden.

Aus dieser Erfahrung traten vier Begriffe hervor: **Ruhe, Verbindung, Energie und Kraft.**

Mit der Zeit wurde klarer, dass diese vier Worte mehr als einzelne Begriffe sind. Sie beschreiben vier Bereiche, die im Alltag miteinander verbunden sind.

Aus den vier Begriffen wurden vier Säulen – und daraus eine Methode, die sich in kleinen Schritten in den Alltag integrieren lässt.

Vier Säulen. Vier Qualitäten. Ein Weg zurück zu dir.

Die vier Säulen

RVEK betrachtet die vier Bereiche nicht getrennt. Sie ergänzen und beeinflussen sich gegenseitig.

RUHE

Anhalten, bewusst atmen und den inneren Lärm für einen Moment leiser werden lassen.

VERBINDUNG

Den eigenen Körper und das eigene Erleben wieder wahrnehmen.

ENERGIE

Die Aufmerksamkeit nach innen richten und die eigene Lebendigkeit bewusst spüren.

KRAFT

Sich aufrichten, aus der eigenen Mitte handeln und bei sich bleiben.

RUHE → VERBINDUNG → ENERGIE → KRAFT

Die 12-Minuten-RVEK-Methode

Die vier Säulen können als einfache tägliche Praxis verbunden werden. Jede Säule erhält drei Minuten.

Vorbereitung: bequem sitzen oder stehen. Schultern locker. Ruhig atmen: **4 Sekunden ein · 6 Sekunden aus.**

3 Minuten RUHE

Rechte Hand hält sanft den linken Zeigefinger. „Ich werde ruhig.“

3 Minuten VERBINDUNG

Beide Hände auf das Herz. „Ich bin mit mir verbunden.“

3 Minuten ENERGIE

Beide Hände etwa drei Zentimeter unterhalb des Bauchnabels. „Neue Energie fließt durch mich.“

3 Minuten KRAFT

Aufrecht stehen, eine Hand am Solarplexus, eine am Hara. „Ich bin ruhig. Ich bin verbunden. Ich bin voller Energie. Ich stehe in meiner Kraft.“

RVEK im Alltag

RVEK muss nicht immer eine vollständige 12-Minuten-Übung sein. Manchmal genügt ein kurzer Moment.

MORGEN

Drei ruhige Atemzüge und den Körper spüren.

ZWISCHENDURCH

Eine Hand auf das Herz. „Wie geht es mir gerade?“

WENN ES ZU VIEL WIRD

Langsam ausatmen, Füße spüren, einen Moment warten.

VOR EINER ENTSCHEIDUNG

Aufrichten, atmen, wahrnehmen – dann den nächsten Schritt wählen.

ABENDS

Hände auf den Bauch und den Tag für einige Atemzüge loslassen.

RVEK-Momente: Kleine Karten mit Impulsen, Übungen und Fragen erinnern im Alltag daran, immer wieder einen Moment für sich zu nehmen.

Dein eigener RVEK-Moment

Nimm dir einen Moment und halte fest, was du gerade wahrnimmst.
Es gibt kein richtig oder falsch.

Was nehme ich in meinem Körper wahr?

Was verändert sich gerade in meinem Atem?

Welcher der vier Bereiche spricht mich im Moment besonders an?

Was möchte ich aus diesem Moment mit in meinen Alltag nehmen?

RVEK – ein Weg zurück zu dir

RVEK möchte dich nicht von dir abhängig machen. Die Methode soll dich dabei unterstützen, deine eigene Wahrnehmung zu stärken und kleine bewusste Momente selbst in deinen Alltag zu integrieren.

Du musst nichts glauben. Du musst nichts leisten. Du darfst ausprobieren, beobachten und selbst erfahren, was sich für dich stimmig anfühlt.

Über den Entwickler

Gerard Bakker entwickelte RVEK aus einer persönlichen Erfahrung und der anschließenden Beschäftigung mit der Frage, wie Menschen im Alltag wieder mehr Ruhe, Verbindung, Energie und Kraft erleben können.

Mehr über RVEK
gerard-bakker-praxis.com

RUHE · VERBINDUNG · ENERGIE · KRAFT

Danke, dass du dir Zeit für dich nimmst.