

GEFÜHRTE MEDITATIONEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE:

Wer meditiert, wird sich selbst auch immer besser kennen lernen, entspannter sein und sich allmählich viel besser annehmen können. Die Gedanken werden klarer, man kann sich besser auf Dinge in seinem Leben ausrichten und der Sturm des Lebens wirbelt nicht so einfach alles durcheinander.

Du bist im Fluss und hörst die Stimme deines Herzens. Das Chaos im Kopf beruhigt sich. Du kannst deine Gedanken ganz entspannt einfach nur beobachten, weil du auf nichts mehr, was in deinem Kopf los ist, reagieren musst. Deine Konzentrationsfähigkeit erhöht sich allmählich und dein Leben findet mehr und mehr im Hier und Jetzt statt. Du lebst ganz aus dem Moment heraus.

Dein Selbstwertgefühl wird gestärkt, du kommst immer besser mit dir selbst und deinem Umfeld zurecht und der Kontakt mit anderen Menschen wird sich sehr verändern. Durch das regelmäßige Meditieren wird sich deutlich deine Schwingung erhöhen, welche dir einen besseren Zugang zu deinem höheren Selbst ermöglicht. Dein Leben wird spielerisch und leichter, und du findest zurück zum Kern, zu deiner wahren Natur!

Anfänger lade ich herzlich zu einfachen Aufmerksamkeit- Meditationen ein. Für Fortgeschrittene gibt es immer unterschiedliche Themenbereiche - das was Sie gerade anspricht, ist für diesen Moment genau das Richtige für Sie!