

Meditationen und Fantasiereisen

Achtsame Reisen zu Dir selbst

In einer Meditation oder Fantasiereise erlaubst Du Deinem Körper und Deinem Verstand zur Ruhe zu kommen. Du entspannst Dich und lässt alles sein, wie es ist. Du bist zur Gänze im Moment präsent.

Beruhigende Musik und einfühlsame Texte helfen Dir in Kontakt mit Deiner inneren Quelle zu kommen, die Dich nährt und stärkt.

Es kann sein, dass Du auch spontane innere Bilder oder Ideen bekommst, die Dir eine Lösung aufzeigen und auf Deinem Weg weiterhelfen.

Engelmeditation: in dieser Meditation nehmen wir bewusst Kontakt mit den Engeln auf und erfahren die heilsame Wirkung ihrer Gegenwart.

Krafttierreise: jedes Krafttier bringt Dich in Kontakt mit einer bestimmten inneren Kraft. Es begleitet Dich solange, wie Du es brauchst und willst.

Wirkungen:

- 🌀 tiefe Entspannung
- 🌀 Stressabbau
- 🌀 Senkung des Blutdruck
- 🌀 Beruhigung der Hirnströme
- 🌀 Schmerzreduktion
- 🌀 Stärkung des Immunsystems
- 🌀 Öffnung des Herzens
- 🌀 Zugang zur innere Quelle
- 🌀 Selbstentfaltung
- 🌀 Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- 🌀 Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstwertgefühls
- 🌀 Förderung der Wahrnehmung und der Konzentration
- 🌀 Stärkung sozialer Kompetenzen wie Einfühlungsvermögen, Mitgefühl
- 🌀 Lebensfreude

Je öfter Du solche innere Reisen machst, desto positiver wirken sie sich auf Dein Leben, Dein Gehirn, Dein Wohlfühl und Deine Gesundheit aus.

Bist Du bereit, Deinen Alltag zu verändern und immer öfter nach innen zu gehen, um wahrzunehmen was Dich gerade belastet, was Du brauchst und was Du wirklich willst?

Ich freue mich, Dich dabei unterstützen zu können.

„Meditation bedeutet, bei allem, was man tut, völlig aufmerksam zu sein - beispielsweise darauf zu achten, wie man mit jemandem spricht, wie man geht, wie man denkt, was man denkt.“

Krishnamurti

Mag. Sabine Potetz

* Energetikerin * Lerntrainerin * Aromaöle *

E-Mail: sabine@lichtkind.net * Website: <http://lichtkind.net>

Mobil: 0676/565 69 72