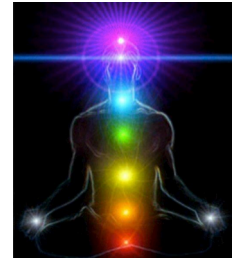


## Zu meinem Verständnis und den Stunden der Meditation

Bilder und Vorstellungen über „Meditation“ gibt es wohl so viele wie Menschen, die sich darauf einlassen: das Erlebnis eines Sonnenuntergangs, ein Spaziergang durch den Wald, das Bestaunen des Meeres – allen gemeinsam ist immer wieder das Ruhig-Werden, das In-sich-hinein-Hören, das Empfinden eines tiefen inneren Friedens, einer Geborgenheit - in sich Selbst. Sei dies geführt oder in der absoluten Stille – wir finden das im Moment Stimmige für die Gruppe oder Sie als Individuum. „Meditation“ also als ein „Sich-nach-Innen-Richten“ (vom lat. *medius* = die Mitte); in dieser „Mitte“, im Selbst liegt die Heilkraft für alles, wir wissen es.



Ein wichtiges Anliegen sind mir u.a. die **Arbeit mit und an den Chakras, den Energiekörpern und Dimensionen, das Spüren und Umgehen mit den zurzeit erhöhten Schwingungen, das Einswerden damit und das persönliche Wachstum eines jeden hin zur Mitte, zu mehr Bewusstsein: zum FRIEDEN – all das und vieles mehr, was letztlich die tiefe Erfahrung echter Liebe und tiefer Geborgenheit ausmachen kann.**

Alle seid Ihr ganz herzlich eingeladen, Euch in der tragenden Energie der Gruppe, in Einzelsitzungen oder wöchentlich oder monatlich via mp4 aufzumachen auf die Suche nach Gesundheit, Wohlergehen, Erfüllung und Entwicklung, auf die Reise nach der eigenen Wahrheit, dem eigenen Sein. Lass Dich überraschen oder bringe Deine Wünsche ein, sei einfach dabei – es gibt weder Richtig noch Falsch und es wird, unter sanfter, kundiger Leitung, immer genau das geschehen, was für Deine Seele in diesem Augenblick und in Liebe geschehen darf und soll.

