

A photograph of tall reeds in a pond. The reeds are in the foreground, with their long, thin leaves and stems reaching upwards. The water is calm, reflecting the reeds and the sky. The background shows a blurred shoreline with trees and a blue sky with light clouds. The overall scene is peaceful and serene.

Meditieren

am und ums Schilf herum

donnerstags 19:15

Weissensee

Ein glückliches, erfolgreiches und gesundes Leben beginnt dort, wo Du Deine Atmung meisterst.

Die Meisterschaft der Atmung beginnt dort, wo Du mit der Gewohnheit brichst, die Atmung zu ignorieren.

Die vielen Grüntöne des Schilfes bringen eine beruhigende und heilsame Verstärkung für den Meditierenden.

- Juli, August donnerstags um 19:15
- Mitzubringen: Unterlage für den Boden, bequeme Kleidung, Trinkflasche
- Treffpunkt: variiert, wird bei Anmeldung bekannt gegeben
- Preis: 10.-

Wenn Du Dich inspiriert fühlst, melde Dich gleich an unter
0043 676 43 676 79

Meditation mit Atemtechniken

- was sie bewirken

- verbindet uns mit der Klarheit unserer Seele
- fördert ein Gefühl von Wohlbefinden, innerem Frieden, Stabilität und Ruhe
- entwickelt die Intuition
- löst unterbewusste Ängste und Blockaden
- stärkt die Fähigkeit, Energie zu bündeln, wodurch Leistungsfähigkeit und Wirksamkeit gesteigert werden
- löst Kernthemen von Mustern, die Stress erzeugen
- entspannt und beruhigt das parasympathische Nervensystem
- reinigt und stärkt die Lunge
- regt die Bildung chemischer Stoffe im Gehirn an, die gegen Depressionen wirksam sind (Endorphine)
- belebt die Aura und richtet sie neu aus
- reinigt das Blut
- reguliert den pH-Wert des Körpers,
- positive Auswirkungen auf den Umgang mit Stresssituationen
- energetisiert und erhöht die Vitalität
- löst Blockaden im Energiefluss der Meridiane
- aktiviert und reinigt die Nervenkanäle
- beschleunigt emotionale und körperliche Heilung
- ist hilfreich um unbewusste Muster in den Gewohnheiten des Lebens wie Unsicherheiten und Ängste zu durchbrechen
- hilft bei der Bekämpfung von Süchten
- verändert alte geistige Konditionierung in Bezug auf Schmerzen und hilft dadurch sie zu verringern oder völlig abzubauen
- verleiht die Fähigkeit, mit negativen Gefühlen umzugehen, weil durch die Atemtechnik Klarheit, Geduld, und ein kühler Kopf entsteht

