

Meditationen

Bei der Meditation kommt es zu einer tiefen und heilsamen Entspannung des Körpers und der Seele und auf der Energieebene zu einer Harmonisierung der Schwingungen. Meditationen helfen bei allen Erkrankungen und Erschöpfungszuständen. Meditationen sind wirkungsvoll und nebenwirkungsfrei.

Meditationen bewirken:

Beruhigung und Tiefenentspannung
Verringerung von Schmerzen und Verspannungen
Verminderung von Depressionen und Ängsten
Stärkung des Immunsystems
Unterstützung der Heilung chronischer Krankheiten
Anti-Aging

Es gibt sehr viele Arten von Meditationen. Meditationen beinhalten immer das sanfte Erlernen des bewussten Atmens, das aufmerksame Beobachten des Körpers, die bewusste Entspannung bestimmter Körperregionen und Muskelgruppen. E gibt viele Übereinstimmungen mit der progressiven Muskelentspannung nach Jakobsen, der Atemtherapie nach Middendorf und zum Teil auch mit dem autogenen Training. Alle fernöstlichen Bewegungslehren enthalten meditative Übungen.

Meditationen biete ich als geführte Gruppenmeditationen und auf Nachfrage auch als Einzelbehandlung an. Dabei sitzen die Teilnehmer bequem auf Stühlen.