

MEDITATION HILFT

So aktivieren Sie die Selbstheilungskräfte

Eine der wirkungsvollsten Übungen zum Vermehren der körpereigenen Kräfte (Chi) ist das bewusste Sammeln von Chi in den Kraftzentren.

So geht's: Atmen Sie langsam und tief, ohne Spannung, ohne Druck. Führen Sie diese Übung im Sitzen aus. Denken Sie nun an den Bereich drei Finger breit unter Ihrem Bauchnabel. Stellen Sie sich vor, hier liegt eine Kugel aus goldenem Licht. Atmen Sie weiterhin langsam und tief und nehmen Sie wahr, dass die goldene Kugel dichter und größer wird. Damit stärken Sie Ihr körperliches Kraftzentrum und Sie werden bereits nach wenigen Minuten innere Stille, mehr Gegenwärtigkeit und mehr körperliche Kraft spüren.

►► www.energie-institut.com
Alle Infos zum Seminar



EXPERTIN Anita Lenzenwenger gibt in g&f Meditationstipps und lehrt die Technik in Seminaren (16.-17.4.; „Das große Tao“, Infos online (HP li.).

