

# Die Kraft der Meditation erfahren



Für viele Menschen hat das Thema Meditation etwas Geheimnisvolles. Was bringt uns zur Meditation. Das Ziel ist es, sich selber immer mehr zu spüren und den Schöpfergeist in uns wahr zu nehmen und zu erwecken. Meditation hilft uns, achtsamer und bewusster zu werden für unseren Körper, unsere Sinne, unseren Geist und unser Herz. Zu meditieren bedeutet, dass wir diese innere Fähigkeit fördern und sie in unserem Leben zum Ausdruck bringen zu können – und jeder Mensch ist dazu in der Lage. Wir üben, wie Sie ihre tägliche Meditation einführen und beibehalten können.

## Anleitungen zur Meditation:

- Die Atemmeditation - den Atem spüren lernen.
- Chakrameditation – Aktivierung und spüren wie der physische Körper mit den Energiekörpern verbunden ist.
- Veränderungsmeditation - behindernde Emotionen bewusst loslassen, dem neuen Leben zuwenden und neuen Genen neue Signale senden.
- Zirbeldrüsenmeditation – lernen das Kraftfeld in unserem Kopf zu aktivieren.
- Herze Meditation - bedeutet mein wunderschönes Herz zu öffnen und meine Liebe zu mir Selbst und meiner Welt fließen zu lassen.

**Mitzubringen sind:** Decke, kleines Kissen und Socken. Bitte tragen Sie warme, lockere und bequeme Kleidung.

**Dauer:** immer am 1. Donnerstag im Monat 19:00 Uhr bis 21.30 Uhr

**Energieausgleich:** 40,- €, für Tee und Wasser ist gesorgt

**Ort:** Haus Abraham In der Dreesbach 24 in 53940 Hellenthal

Gerne gebe ich Ihnen weitere Informationen und beantworte Ihre Fragen in einem persönlichen Gespräch. Sie können mir Ihre Anmeldung senden unter [mh@bei-mir-ankommen.de](mailto:mh@bei-mir-ankommen.de) oder rufen Sie mich an: mobil 0151-25359948  
[www.bei-mir-ankommen.de](http://www.bei-mir-ankommen.de)

Ich freue mich auf SIE und schicke sonnige Herzensgrüße.

Ihre Martina Hoffstadt