

Ergebnisse durch die regelmäßige Praxis der Herz Lotus Meditation:

1. Schutz durch Aufbau der inneren Stärke

- ✓ Weniger Stress
- ✓ Abbau der Ängste und Widerstände
- ✓ Mehr Distanz und Gelassenheit in den täglichen Herausforderungen
- ✓ Lebenskraft aus dem Becken
- ✓ Stabilität und Lebensenergie aus dem Herzen

2. Deutlichere geistige Führung

- ✓ Wahrnehmbarer Zugang zur Seele
- ✓ Kosmische, universelle und göttliche Beziehung stärken
- ✓ Im Alltag wird der Innere Beobachter verfügbar

3. Reinigung / Klärung

- ✓ von Körper und Gedankenmustern
- ✓ von karmischen und emotionalen Themen
- ✓ Freiheit vom Zwang zum Denken/Grübeln
- ✓ Ausbalancierung der 3 Doshas (Ayurveda: Kapha, Pitha, Vatha; Hildegard von Bingen: Blutsystem, Nervensystem, Schleimsystem)

4. Wahrnehmung des Herzbewusstseins

- ✓ Mitgefühl, vor allem für mich
- ✓ Dankbarkeit für das Leben
- ✓ Neuronale Vernetzung Deiner Gehirnhälften (Gefühle und Verstand synchron)
- ✓ Achtung und Respekt gegenüber allem

5. Bewusstseinsweiterung

- ✓ Mehr Klarheit und Konzentration
- ✓ Offenheit für Neue Perspektiven
- ✓ Übersinnliche Wahrnehmung