



Psychosomatische Naturheilpraxis

® Stephanie Merges-Wimmer



.....

# Meditationen

von

Stephanie Merges-Wimmer



Kurze Übersicht zu den Inhalten:



## · Y · Y · { · 9

### A - Entspannung

Diese Zeit ist für Ihre besondere Zeit der Ruhefindung gedacht. Gönnen Sie sich Momente der Entspannung und kommen Sie wieder bei sich an. Achten Sie besonders auf Ihre Atmung.

### B - Sonnenaufgang am Meer

Lassen Sie sich weitertragen und lassen Sie wieder Frieden und Ruhe einkehren. Diese Meditation hilft Ihnen, sich dem Licht und der Freude zu öffnen. Erleben Sie sie bewusst. Öffnen Sie sich dem Licht

## · E · · · ·

### A - Der Baum

Erleben Sie, mit dieser Meditation zu Ihren Wurzeln zu finden. Lassen Sie zu, dass Kraft, Stärke, Schönheit und Licht Sie durchströmen. Öffnen Sie sich dem Leben und seinem Sinn.

### B - Chakra-Reinigung

Mit dieser Meditation können Sie Ihre Energiezentren reinigen und klären. Dadurch können die zuströmenden Lebenskräfte sich wieder voller entfalten. Sie sollten sie wenigsten 1x im Monat durchführen. Täglich wäre zu viel. Diese Meditation dient der Aktivierung Ihrer Vitalkräfte und regt Ihre Kreativität an.

## · B · · a · · 9

### A - Organschau

Sie begeben sich auf eine Reise durch Ihren Körper und stellen durch diese Organreise ein gutes Verhältnis zu Ihrem Körper und Ihren Organen her. Auch erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen Heilkräfte mobilisieren. Dadurch tragen Sie zu Ihrer inneren Harmonie bei.

### B - Heilmeditation

Durch die Heilmeditation ist es Ihnen möglich, Hintergründe von Störungen und Blockaden, die sich in Ihrem Körper eingenistet haben, zu erfahren. Seien Sie mutig und gehen Sie sie an. Befreien Sie sich von krankmachenden Energien.

· · 9 · · · · 9 ·

#### A – Frühlingswiese - Heilquelle

Sanft und leicht führt Sie diese Meditation zu Ihrem inneren Wesenskern und gibt Ihnen die Möglichkeit, die Wunden Ihrer Seele zu heilen. Lassen Sie sich sanft geleiten.

#### B – Die 3 Pforten des Lebens

Sie erhalten die Möglichkeit tiefer in Ihre eigenen Wesensbereiche einzutauchen. Sie können die Möglichkeit nutzen, um intensiv etwas für sich zu tun. Durchschreiten Sie Ihre inneren Räume und erfahren Sie mehr über sich selbst. Sollten Sie sich in einem der Räume nicht so wohl fühlen oder sogar kein Verhältnis dazu aufnehmen können, so halten Sie die CD einfach an und gestalten sie diesen Raum so um, bis Sie sich wohl und gut in ihm fühlen. Lassen Sie dann die CD einfach weiterlaufen.

· · È · · · · {

#### A – Vier Jahreszeiten

Sie erfahren Ihre Verbindung zur Schöpfung in einer Metamorphose, indem sie eine Reise durch die Jahreszeiten durchlaufen. Auf diese Weise erhalten Sie ein verändertes Verständnis zur Sinnhaftigkeit der einzelnen Lebensabschnitte.

#### B – Ich liebe das Leben

Gedanken und Affirmationen runden die Erfahrung ab und übermitteln eine positive Lebenseinstellung. Insgesamt eine aufbauende und Mut machende Erfahrung.

· · Y

#### A – Friedensmeditation

Anlässlich eines Friedenskongresses spricht Stephanie Merges live die große Friedensmeditation. Teilen Sie diese Erfahrung und erleben Sie Ihren Beitrag zum Frieden dieser Welt.

#### B – Ich gestalte mein Leben frei

In der Fortsetzung hören Sie aufbauende und befreiende Affirmationen, die ermutigen, das eigene Leben kreativ und aktiv zu gestalten.

## · 9 · Y

### A - Lichtmeditation

Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich. Lassen Sie los und sich hinaustragen ins Licht. Transzendieren Sie innere und äußere Grenzen und erfahren Sie die befreiende Energie des Lichts.

### B - Befreie Dich von Deinen Grenzen

Mut machende Affirmationen, eigene Grenzen zu transzendieren und innere Fesseln abzulegen. Sie erhalten die Möglichkeit zu erkennen, wodurch Sie sich selbst begrenzen und wie es möglich wird, alte Muster abzulegen.

## · 2 · †

### A - Reise durch die Länder der Chakren 1 - 3

Erfahren Sie in anschaulicher Weise die Ich-Energien und die Entwicklungsstadien der Menschheit. Erspüren Sie Ihr Verhältnis zu der jeweiligen Kraft und nehmen Sie sie mit in Ihr Leben.

### B - Weiterreise durch das 4. - 7. Chakra

Sie begeben sich in die feineren Bereiche der Selbstfindung, durchschreiten unterschiedliche Lebensformen, bis zum befreiten Sein.

1 B 2 a 010 B {

Stephanie Merges-Wimmer



