



Naturheil-Praxis

Informationsfeld- und Energiemedizin

Stephanie Merges-Wimmer



Meditationen

von

Stephanie Merges-Wimmer



Kurze Übersicht zu den Inhalten:

151 – Finde Frieden und Licht in Dir

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

152 – Sei aufrecht und stark

A – Der Baum

Erleben Sie mit dieser Meditation wieder 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 wenigstens 1x im Monat durchführen. Täglich wäre zu viel. Diese Meditation dient der Aktivierung Ihrer Vitalkräfte und regt Ihre Kreativität an.

153 – Entdecke die Heilkraft in Dir

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.

154 – Du bist mehr, als Du denkst

[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.

155 – Sage JA zum Leben

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.

156 – Frieden

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.

157 - Spreng Deine Fesseln

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.

158 – Chakra-Meditation

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.

BUCHTITEL

Stephanie Merges-Wimmer





Naturheil-Praxis

Informationsfeld- und Energiemedizin

Stephanie Merges-Wimmer



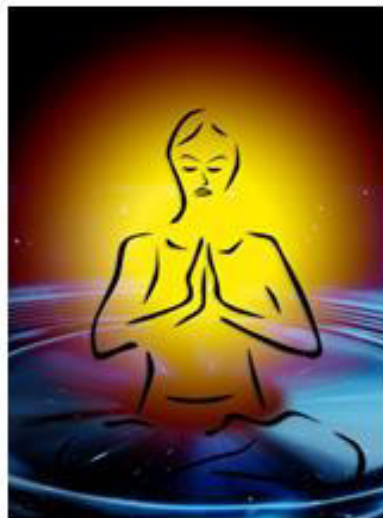
.....

Affirmationen

Entspannung

von

Stephanie Merges-Wimmer



Kurze Übersicht zu den Inhalten:

01 – Tiefenentspannung

Bei dieser großen Entspannung wird der Atem aktiv mit einbezogen. Anschließend lösen Sie weitere Verspannungen mit Hilfe des Lichts, um sich dann von alten Belastungen zu befreien. Die darauf folgenden, positiven Affirmationen stärken das Vertrauen in sich selbst und bauen auf. Insgesamt eine wertvolle und hilfreiche Erfahrung.

02 – Erfolgsprogramm

Schöne und ausführliche Entspannung mit Erfolgsprogrammierung. Sie ermöglicht in die eigene Tiefe einzusteigen, los zu lassen und sich selbst zu vertrauen. Die anschließenden Affirmationen lenken die Aufmerksamkeit auf die eigene Schöpferkraft und ermutigen, diese auch zu nutzen.

05 – Aktive Meditation für ein gutes Verhältnis zum Körper

Mit Hilfe der Atmung reist Du durch deinen Körper und behandelst ihn mit Unterstützung eines Wattebausches von innen. Du lenkst liebevolle Energien, löst Verspannungen und stellst so ein verbessertes Verhältnis zu Deinem Körper her. Eine sehr entspannende und Achtsamkeit schulende Meditation.

07 – Sie gestalten Ihr Leben bewusst

Eine schöne Entspannung mit Mut machenden und das Selbstvertrauen stärkenden Affirmationen.

08 – Ich bin fähig, ich stehe zu mir

Eine gute, tiefführende Entspannung mit anschließenden positiven Affirmationen, die helfen, sich auf sich selbst und die eigenen Ressourcen zu besinnen und diese zu nutzen.

09 – Ich bin bewusst

Eine schöne Entspannung mit der Achtsamkeit auf den Atem. Die positiven Affirmationen verstärken eine bewusstere Lebensführung, Mut machend und Klarheit schaffend.

10 – Kosmische Energie

Eine sanfte, kurze Entspannung, beruhigende und liebevolle Affirmationen, Hinweise auf die kosmischen Gesetze und ihre Auswirkungen.

11 – Ich bin erfolgreich

Eine kurze Entspannung mit nachfolgenden Affirmationen zu einer positiven Lebenshaltung, die auf der schöpferischen Kraft der Liebe beruhen.

Anschließend Affirmationen, die der Hinwendung zum Leben und der innewohnenden Schöpferkraft im konkreten Leben Unterstützung geben.

15 – Geistigen Gesetzmäßigkeiten

Kurze Entspannung mit anschließenden Affirmationen, welche die Gesetze des Denkens und des Geistes als auch die Kraft der Gedanken erklären.

17 – Mein inneres Wesen

Eine kurze Entspannung mit anschließenden Gedanken über den innersten Wesenskern des Menschen - den göttlichen Wesenskern.

Sie erfahren Hinweise auf das ICH BIN und dessen Bedeutung.

19 – Schritte in die Freiheit

Eine beruhigende, sanfte Entspannung mit anschließenden Gedanken, die eine liebevolle Beziehung zum Körper herstellen. Sich Schritt für Schritt von Altem lösen und sich auf den Weg in die Freiheit begeben.

25 - Adipositas

Eine sehr angenehme Entspannung mit aktiven Hinweisen, den eigenen Körper und sich selbst zu lieben. Körper, Geist und Seele sind eine Einheit und die Tatsache, dass wir mehr sind als dieser Körper, verändert den Blickwinkel und ermöglicht, die Fixierung auf das Essen zu lösen.

Für jeden hilfreich, der Gewichtsprobleme hat.





Du bist mehr, als Du denkst

Ein bewusstes Leben finden. Mit einfachen, praktischen Beispielen führt Stephanie Merges-Wimmer ihre Leser in ein erstes Verständnis spiritueller Zusammenhänge und die Wirkmechanismen des Glücks. Sie zeigt auf, wie sich Gedanken und Gefühle auf unser seelisches, geistiges und körperliches Befinden auswirken und gibt Anstöße, das eigene Leben konstruktiv neu zu gestalten, damit Freude, Gesundheit und Erfolg einziehen können.

[TIP - Transpersonaler Imaginativer Prozess](#)

Der Schlüssel zur Heilung liegt im Land der Seele verborgen, den Weg dorthin weisen uns innere Bilder. Der Transpersonale Imaginative Prozess (TIP) beschreibt einen Entwicklungsweg im Sinne einer Heldenreise, der über sieben Etappen immer tiefer zu innerer Wahrheit und Authentizität führt.

[WEITERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE AUF UNSERER WEBSITE.](#)



Naturheil-Praxis
Ganzheitliche Ursachenbehandlung
Informationsfeld- und Energiemedizin
Stephanie Merges-Wimmer
Alois-Leitner-Str. 6, 84359 Simbach (Inn)
Tel. +49 [0]8571 / 98 34 - 141
stephanie.merges@web.de
merges-wimmer.de
nutze-deine-potenziale.de
timewaver-coaching.de