

## Die geführte Meditation

Die geführte Meditation hilft, die inneren Blockaden anzuschauen und zu lösen und unsere Selbstheilungskräfte zu entfalten. Die geführte Meditation wirkt über das Bewusstsein in das Unterbewusstsein und lenkt unsere Gedanken in heilsame Schwingungsfelder. Wir können da mit unsere Energie in Kraft umsetzen und sie in eine gesundheitsfördernde Richtung lenken. Unser Unterbewusstsein liefert uns Hinweise um unsere Aufmerksamkeit nach innen zu richten.

Bei der geführten Meditation gehen Sie den Weg in Ihre innere Welt. Zusammen mit wunderschöner Musik und dem Duft von ätherischen Essenzen begleite ich Sie auf dieser Reise in Ihre innere Mitte. Geniesse in einer ruhigen Umgebung das wirkungsvolle Gefühl der Erleichterung und Verbesserung Ihres körperlichen und seelischen Zustandes.

Daten für Gruppen Meditationsabende finden nach Absprache statt oder sichtbar unter Kurse auf der Homepage [www.praxis-lotus.ch](http://www.praxis-lotus.ch)

