

Geführte Meditationen

Geführte Meditationen / Heilmeditationen / Fantasie- oder Traumreisen / Astralreisen

Sind Körper, Geist und Seele im Einklang, ist der Mensch gesund. Stress und Anspannung sind die Symptome unserer Zeit.

Ohne es zu bemerken, gehen wir häufig über unsere Kräfte. Am Ende des Tages sind wir ausgelaugt, überfordert und unfähig zu spüren, wie es uns wirklich geht. Passiert dies selten und nur ab und zu, können wir diesen Zustand kompensieren. Wenn jedoch die Tage gleich sind, und wir dauerhaft nicht auf unseren Körper und unsere Seele hören, bekommen wir immer lautere Signale. Irgendwann ist das Signal unserer Seele so laut, dass wir es nicht mehr überhören können. Die Seele spricht über den Körper mit uns. Die Meditation kann dir helfen, deinen Geist besser zu konzentrieren, negative Gedanken abzulegen und diese zur Ruhe zu bringen. Mit Hilfe einer geführten Meditation gelingt es dir, besser los zu lassen und dich – wenn du magst – auf die dir gezeigten Bilder einzulassen und darüber zu sprechen. Dadurch wird sowohl die seelische als auch die körperliche Gesundheit unterstützt.



Es gibt unterschiedliche Arten von geführten Meditationen:



Achtsamkeitsmeditationen

Du wirst in deine Bewusstheit hineingeführt. Hier geht es darum, dich selbst wieder mehr zu spüren, zu dir zu kommen und dich abzugrenzen gegen die Umwelt.



© iStock – Kristalle, Energiesteine für Meditationen von Anna_Om

Energiemeditationen

Über die Aktivierung der Energien findet der Geist zur Ruhe. Diese Meditationen helfen deine Chakren zu aktivieren, Energien zu harmonisieren und Energieblockaden zu lösen.

[Weitere Infos dazu findest du auf meiner Homepage](#)



© iStock – Magische fliegende Schlüsselbedeutung mit Libellenflügeln von Sunnychika

Fantasie- oder Traumreisen / Heilmeditationen

Die Fähigkeit, tief entspannen zu können, bildet die Basis für diese Art von Meditationen!

Diese können untergliedert werden in:

- *Fantasiereisen zur Entspannung*

Hier wirst du gedanklich an einen entspannten Ort geführt, der für dich besonders schön ist. Deine körperliche und seelische Anspannung wird reduziert, Stress abgebaut.

- *Fantasiereisen als Behandlung von Seele und Körper / Heilmeditationen*

Hier wirst du in deiner Fantasie an einen Ort geführt, an welchem du vielleicht Lösungen zu deinem Problem findest oder du Hintergründe besser verstehen kannst.

- *Spirituelle Fantasiereisen*

Du unternimmst Reisen zu deinem Schutzengel, deinem spirituellen Lehrer, in Mythenwelten, zu einer höheren Existenz, ...

[Weitere Infos dazu findest du auf meiner Homepage](#)



© iStock – Damatic Sonnenuntergang Himme von primeimages

Astralreisen

Auch die Astralreise gehört zu den Meditationen.

Ziel dieser Meditation ist, sich von seinem physischen Körper abzulösen. Diese Technik ist jedoch nur Menschen zu empfehlen, welche erfahren im Meditieren sind und sich sicher in Fantasiereisen bewegen. Erst, wenn du dich ausführlich theoretisch mit der astralen Welt beschäftigt hast solltest du dich an diese Praxis wagen.

[Weitere Infos dazu findest du auf meiner Homepage](#)

*Termine der von mir angebotenen geführten Meditationen
sind unter AKTUELLES ersichtlich.*