

Geführte Meditation

Körper-Präsenz

8. Januar 2025

Beine und Füße - Gelenke

Eine Körper-Region meditativ erkunden:

Für Wohlgefühl, Gesundheit und Zuhause-Sein im Körper und in uns selbst.



Download Video-Aufzeichnung:

Über untenstehenden Link findest du die Video-Aufzeichnung:

[LINK](#)



Ablauf der Meditation:

Einstiegs-Impulse zu den Themen:

- «Auf eigenen Beinen stehen im Leben.»
- Sich vom eigenen Weg abbringen lassen durch Ängste oder die Meinung anderer Menschen.
- Ich KANN mich nicht bewegen? Oder ich WILL mich nicht bewegen?
- Es ist erlaubt, sich nicht bewegen zu wollen!
- Zur eigenen Freiheit zurückfinden, wann wir uns im Leben bewegen wollen und wann wir zur Ruhe kommen wollen.

Ab Min. 9.25: Meditation

Ab Min. 29.28: Feedback, wie wir die Meditation erlebt haben.

- Sich getragen fühlen
- Beispiel Knieschmerzen
- Wie Präsent-Sein uns verjüngen und energetisieren kann
- Wenn wir kommunizieren, dass wir etwas nicht tun wollen, muss der Körper keine Symptome kreieren, um zu verhindern, dass wir es nicht tun müssen.

Gesamtzeit: 39.50 Min.

Weitere Infos:

Webinare:

«Gemeinsam authentisch», kostenlose Stille-Meditation, Geführte Meditation

<https://www.anja-perron.ch/kurse/webinare/>

Impulse und Austausch zum Thema «Emotionale Freiheit»

Telegram-Gruppe: Inklusive Webinar-Daten

<https://t.me/joinchat/KKPMRar94FdiZTVk>

Facebook-Gruppe: Inklusive Webinar-Daten

<https://www.facebook.com/groups/jaleben>

Video-Sammlung zu verschiedenen Themen auf meiner Homepage:

<https://www.anja-perron.ch/kontakt/inspiration/video-sammlung/>

Naturheilpraxis:

Naturheilpraxis: Anja Perron, Tannerstrasse 10, CH-9437 Marbach

Körperreise: <https://www.anja-perron.ch/einzel-begleitung/koerperreise/>

Kurz-Impulse: <https://www.anja-perron.ch/einzel-begleitung/kurz-impulse/>

Online-Shop: <https://www.engel-auf-erden.ch/shop/>

Seminarwochen 2024/2025: <https://www.engel-auf-erden.ch/seminarwoche/>

Ich wünsche euch viel Wohltuendes beim Anhören dieser Meditation! 😊