

Geführte Meditation

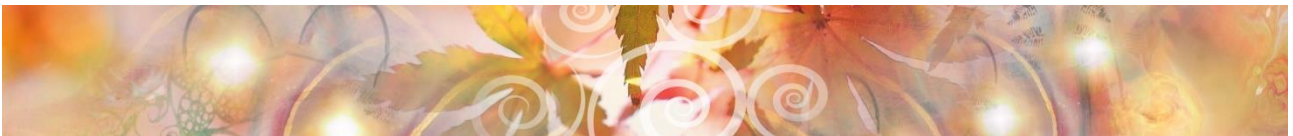
Körper-Präsenz

19. März 2025

Augen

Eine Körper-Region meditativ erkunden:

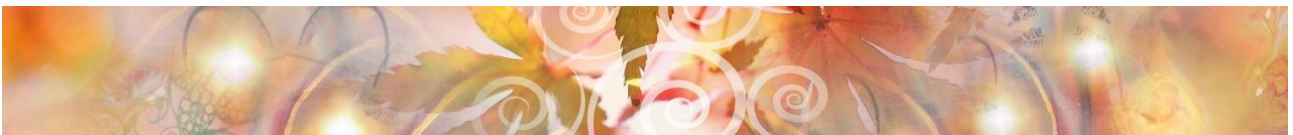
Für Wohlgefühl, Gesundheit und Zuhause-Sein im Körper und in uns selbst.



Download Video-Aufzeichnung:

Über untenstehenden Link findest du die Video-Aufzeichnung:

[LINK](#)



Ablauf der Meditation:

Einstiegs-Impulse zu den Themen:

- **Eigene Erfahrung mit einer Augen-Entzündung** (Iritis und Skleritis, verklebte Pupille, die zu langfristig verschwommenem Sehen geführt hätte) 2004
- **Schlechte Nahsicht:** Wenn wir etwas in unserem aktuellen Leben nicht wahrhaben wollen.
- **Schlechte Weitsicht:** Unnötige Sorgen bezüglich der Zukunft.
- **Zwei Augen-Übungen:** Zur Stärkung der Augenmuskeln, was zu einer Verbesserung des Sehvermögens führen kann.

Ab Min. 17.00: Meditation

Ab Min. 36.25: Feedback, wie wir die Meditation erlebt haben.

- **Meditation mit geschlossenen oder offenen Augen:** Und wie sich mit der Zeit der gesamte Alltag so friedlich-entspannt anfühlen kann wie wir es oft in der Meditation erleben.
- **Ängste in Bezug auf Sehverschlechterung:** Kontroll-Verlust, Unsicherheit in Bezug auf die Alterung des Körpers.
- **Inneres Sehen:** Warum wir dem inneren Sehen (Phantasie) vielleicht mehr Wert geben dürften.
- **Leichte Seh-Verbesserung:** Eine Teilnehmerin hatte den Eindruck, dass sie schärfer sehen konnte nach der Meditation.

Gesamtzeit: 42.58 Min.

Weitere Infos:

Webinare:

Kurz-Webinare, kostenlose Stille-Meditation, geführte Meditation

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

Impulse und Austausch zum Thema «Emotionale Freiheit»

Telegram-Kanal: Inklusive Webinar-Daten

<https://t.me/+wOehCDZ5BQFIMmI0>

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 2025: <https://www.anja-perron.ch/kurse/seminarwochen/>

Ich wünsche euch viel Wohltuendes beim Anhören dieser Meditation! 😊