

Geführte Meditation

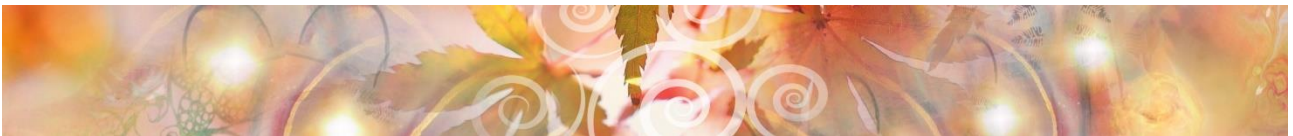
Körper-Präsenz

4. Februar 2025

Lungen

Eine Körper-Region meditativ erkunden:

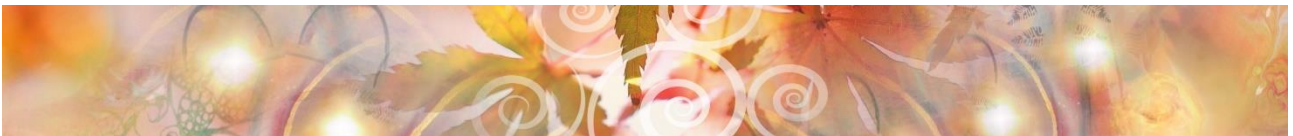
Für Wohlgefühl, Gesundheit und Zuhause-Sein im Körper und in uns selbst.



Download Video-Aufzeichnung:

Über untenstehenden Link findest du die Video-Aufzeichnung:

[LINK](#)



Ablauf der Meditation:

Einstiegs-Impulse zu den Themen:

- In vollen Zügen atmen – in vollen Zügen leben
- Wenn wir uns so fühlen, als würden wir ersticken – erkennen, wo wir uns selbst einengen
- Beispiel «Asthma»
- Allgemeine Frage bei körperlichen Beschwerden: «Wo im Leben fühle ich mich durch diese Beschwerden eingeschränkt?»

Ab Min. 10.50: Meditation

Ab Min. 33.00: Feedback, wie wir die Meditation erlebt haben.

- Tief atmen – sich ganz zeigen **UND** sanft atmen – in sich selbst versinken

- Immer wieder die Balance finden in allem
- Beispiel eines Heiligen: Was das extrem langsame Atmen mit unserer Bewusstseins-Entwicklung zu tun hat.

Gesamtzeit: 40.13 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! 😊