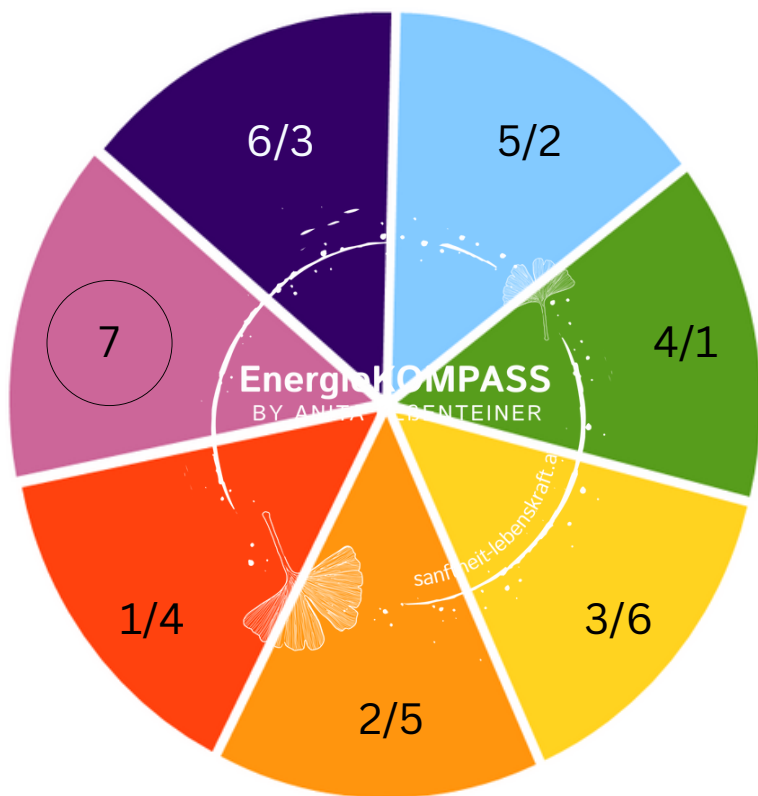




UNSERE KÖRPERÜBUNGEN UNSERE ENERGIEN

Schwingungsfeld - alles was ich glaube wird wahr!
Du magst reisen, dient dir das verreisen im außen?
So, jetzt heute hier schenke ich dir 7 Reisen,
das gute daran du benötigst weder Urlaub noch Geld, klingt das prima?

Yes es ist genial und du kannst sofort los reisen!



1.) Ernährungsreise: Kann es eine bessere Reise geben als über Wasser und Nahrung? Dies ist die wichtigste Wahl für höhere Schwingung.

2.) Bewegungsreise: Achtsame Hausarbeit, Kochen, Sport, Gartenarbeit, spazieren verbunden werden, es geht um Selbstliebe bringe den Himmel auf die Erde

3.) Meditationsreise
Im Kern geht es darum, dem Klang deiner Seele zu lauschen um damit Energie freizusetzen Sitzmeditation, Geh-Meditation, geführte Meditation. setze zwischen den Arbeitszyklen tiefe Atemzüge. Es ist wie das Training eines Muskels.

4.) Betrachtungsreise: hier geht's darum dass man beide Pole also Konzentration (Anstrengung) und Meditation (Entspannung) beobachtet! Innehalten - Schwenken und Verschmelzen.

5.) Selbsterforschung: hier geht's um die tiefste Reise in dein inneres, suche die Neugierde im Universum, Planet Erde und die Menschen und Ihres Lebensformen. Welche Glaubensgrundsätze fesseln mich noch?

6.) Gebetsreise: Rituale und Gebete gehören schon lange Zeit zur Menschheit Es gibt viele verschiedene Arten des Gebets die aus dem Herzen fließen! Sie können tief berühren oder ein Segen sein und zeigen dir immer wieder deine Glaubensgrundsätze.

7.) Achtsamkeitsreise: Achtsam zu sein bedeutet dass du dich langsam jedoch stätig an deine Lebensaufgabe und deine Vision erinnerst. Achtsam zu sein ist wie das verbiegen der Regeln der Raumzeit, weil du dich an einem Punkt öffnest und dein SELBST empfängst.

