

# KUNDALINI MEDITATION

Willkommen im "Raum für Dich" zur Kundalini-Meditation.

Die Kundalini-Meditation, inspiriert von Osho, ist wie eine erfrischende Energiedusche – sie hilft dabei, den Stress eines intensiven Arbeitstages, einer ereignisreichen Woche, oder etwas von einer herausfordernden Lebensphase abzuschütteln. Unser Ziel ist es, Blockaden zu lösen und die natürliche Energie in uns wieder frei fließen zu lassen.

Diese Art der Meditation wirkt auf tieferen Ebenen des Körpers und den Geist. Sie rüttelt an inneren Verfestigungen, sei es körperlicher oder psychischer Natur, und fördert so ein Gefühl der inneren Harmonie, ein Summen des Glücksgefühls, tiefe Entspannung und Freude. Wenn alte Themen auftauchen, sind sie willkommen, um wahrgenommen, freigelassen und losgelassen zu werden.

Diese Meditation dauert eine Stunde und besteht aus vier Phasen, jede dauert 15 Minuten. Die ersten drei Phasen werden von unterschiedlicher Musik begleitet, um dir zu helfen, ganz in Kontakt mit dir selbst zu kommen. In der vierten Phase nimmst du in Stille für dich Platz, sei es im Sitzen oder Liegen. Die gesamte Meditation wird mit einer Augenbinde durchgeführt, um dir einen geschützten Raum zu geben, während du gleichzeitig die heilsame Energie der Gruppe spürst.

Ich halte den Raum mit voller Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, damit du dich geschützt fühlst. Für diejenigen, die neu sind, wird es vor der Meditation immer eine Demonstration der einzelnen Phasen geben, damit du dich gut auf jede Phase einlassen kannst.

Erlaube dir, zu schütteln, zu tanzen und in Stille zu sein – entspanne dich danach, nimm wahr, aber beurteile und vor allem verurteile nichts.

Nach der Meditation hast du die Möglichkeit, in der Gruppe ein paar Worte zu teilen, wenn du möchtest. Alles ist erlaubt, alles darf, aber nichts muss!

Ich verspreche dir, jedes Mal wird es neu und anders sein. Diese Erfahrungen machen alle, die mehr wie einmal dabei sind und schätzen dieses Rendezvous mit sich selbst gerade in diesen Zeiten sehr.

Ich stehe dir auch nach der Meditation für Gespräche und Fragen zur Verfügung. Wenn du interessiert bist, nehme ich dich gerne in unsere Telegram-Gruppe auf, damit du über weitere Termine und alle aktuellen Informationen informiert bleibst.

Begib dich auf diese Reise zu dir selbst – ich freue mich darauf, dich im "Raum für Dich" zu begrüßen.