

Meditation zur Erdung

Wenn wir nicht geerdet sind, uns die Verbindung zur Erde fehlt, fällt es uns u.a. schwer, uns im Alltag zu konzentrieren, unsere Gedanken „zusammenzuhalten“.

Bei fehlender Erdung geht durch die dadurch erhöhte Aufmerksamkeit im Alltag viel Lebensenergie verloren, die eigentlich zur Bewältigung der Alltagsabläufe benötigt wird. Ängste und Zweifel sowie innere Zerrissenheit können dann viel schneller ihren Raum einnehmen.

Regelmäßig praktizierte Erdungspraktiken erzeugen innere Stabilität und besonnene Gelassenheit gegenüber den Alltagsanforderungen. Auch bei Ausübung von verschiedenen Meditationspraktiken ist die Verbindung mit der Erde unumgänglich.

An diesem Meditationsabend werden verschiedene Erdungsübungen vorgestellt und geübt. Somit kann sich jede/r Teilnehmer/in die passende Meditationstechnik aneignen.

Der Abend dauert zwei Stunden. Zwischen den Übungen werden kurze Pausen eingelegt.

Die Teilnahme beträgt 15,00 €.

Anmeldungen werden erbeten unter Telefon 47 00 63 73 oder kontakt-heiler@berlin.de. Bitte erscheinen Sie pünktlich zum Termin.