

Blitzübungen

für die effektive und wirksame
Anwendung im Alltag



LEBENSKRAFT



KÖRPERÜBUNG

Der Ort deiner Lebenskraft ist dein Hara, etwas unterhalb deines Bauchnabels. (Hara ist japanisch und bedeutet „Quelle des Lebens“).

Stehe mit den Füßen schulterbreit auseinander. Strecke deine Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Die linke Handfläche zeigt nach oben, die rechte nach unten. Jetzt drehe langsam deinen Oberkörper ab den Hüften soweit es dir möglich ist hin und her. Wiederhole diese Drehungen mindestens 12 mal zu jeder Seite. Dann lasse die Arme wieder sinken. Wenn du Rückenprobleme hast, bewege dich nur so weit und so gut es geht oder bleibe einfach mit gestreckten Armen stehen und vollziehe die Drehung in deinen Gedanken.

Diese Übung regt die Lebenskraft in deinem Hara und in deiner Wirbelsäule an. Gleichzeitig lockert sie die Rückenmuskulatur.



AFFIRMATION

Ich folge jederzeit der Energie meiner höchsten Entwicklungsstufe, die mir pure Lebenskraft schenkt.



MINI-MEDITATION

Sitze aufrecht mit geschlossenen Augen. Falte deine Hände zusammen und lass sie entspannt auf deine Beine sinken und deinen Unterbauch berühren. Hier ist der Ort deines Hara.

Nun Atme bewusst durch deine Nase eine feine Substanz von Energie ein. Diese Energie fließt über deine Schultern in die Arme und Hände hinein. Von hier aus strömt sie in dein Hara hinein und breitet sich in deinem ganzen Unterbauch aus. Spüre die leichte Wärme, die dabei entsteht. Von deinem Unterbauch, deinem Hara, breitet sich nun die Energie von Kraft in deinem ganzen Körper aus.



MANTRA

Ein sehr wirkungsvolles, befreiendes Mantra:

Ich bin glücklich. Ich bin Liebe. Ich bin Licht.

Dieses Mantra schenkt dir Leichtigkeit und Freude im Herzen und regt die Ausdehnung deiner Energien an. Wiederhole dieses Mantra in deinem Inneren und spüre die Veränderung.



TIPP

Reibe mit den Händen an den Seiten deiner Oberschenkel in der Nähe der Knie.

(Viele machen dies hin und wieder rein intuitiv)

Hier befinden sich energetische Entsprechungspunkte zu deinen Chakren. Indem du diese berührst, wird der Energiefluss und deine Lebenskraft kurzfristig gestärkt.

DANKE

HERZLICHEN DANK

Ein großes Dankeschön für dein Vertrauen auf unserem kurzen gemeinsamen Weg. Es hat uns sehr viel Freude gemacht.

„Meditation bringt uns in Berührung mit dem, was die Welt im Innersten zusammenhält.“

Johann Wolfgang von Goethe

Wir hoffen, dass unser Kurs dir Motivation und Unterstützung gibt, deine Angst zu überwinden und über sie hinaus zu wachsen. Oft braucht es nur ein wenig Mut, die Schritte zu gehen.

Für deinen weitem Weg wünschen wir dir alles erdenklich Gute, viel Licht, Freude und vor allem Liebe.

Wir freuen uns, wenn wir weiter in Kontakt bleiben und du Interesse gewonnen hast, deine Soulful Meditation fortzuführen. Dazu bieten wir einige kostenlose und kostenpflichtige Programme an.

Wenn du Fragen hast, wende dich gerne an uns.

herzlichst
Alina und Kun Ya

BLEIBE IN KONTAKT

SOULFUL VISION MASTERCLASS

Soulful Meditation eröffnet dir in 12 Wochen ein neues Bewusstsein für dich selbst als Ganzes und schenkt dir die Fähigkeit, bewusst deine Energien zu nutzen und so für dein Wohlbefinden und innere Stärke zu sorgen.

LERNTHEMEN u.a.:

INNERE SICHERHEIT: Du baust eine innere Sicherheit und Vertrauen auf, auf die du zu jeder Zeit, in jedem Moment, zugreifen kannst. Beides begleitet dich verlässlich auf deinem Weg.

RAUM, FÜR DEINE ENTFALTUNG: Erkenne deine aktuelle innere Kommunikation, lasse sie authentisch und ausdrucksstark werden. Bringe deine Herzensbotschaften in deinen Alltag und schaffe dir so Raum für deine Selbstverwirklichung.

HINDERNISSE ÜBERWINDEN: Reflektiere deine Hindernisse und erkenne die Potentiale und Chancen dahinter

Weitere Informationen findest du hier:

SOULFUL VISION MASTERCLASS

www.integrale-vision.de
kontakt@integrale-vision.de

INTEGRALE VISION

Du in deinem Potential.

Selbstführung, Selbsthilfe und Selbstorganisation sind die neuen Bedingungen in der immer komplexer werdenden Welt.

Dies fordert ein tieferes Verständnis des Menschseins, auch in seiner spirituellen und geistigen Dimension und ein Bewusstsein für Zusammenhänge und Ressourcen.

Genau hier liegt unser Anliegen:

Wir entfalten persönliche, soziale und gemeinschaftliche Potentiale und machen die unsichtbaren Kräfte hinter Systemen und Prozessen sichtbar und nutzbar. Für eine menschliche Welt des neuen Arbeitens und Lebens.

Soulful Meditation ist hier eines der effektivsten Tools. Gehe deinen Weg der Meditation und schenke dir ein wenig Zeit für deine Selbstverwirklichung:

Wir freuen uns auf Dich.