

Heilmeditation für das Herz

Wenn du dich verletzt fühlst, in einer schwierigen mentalen oder körperlichen Verfassung bist, kann diese Meditation Dinge klären.

Das kraftvolle Heilmantra sorgt für Entspannung, Selbstheilung und emotionale Entlastung.

Es schafft inneren Frieden und Ausgeglichenheit.



- einfacher Sitz
- lege die linke Hand auf dein Herzzentrum
- lege die rechte Hand darüber
- chante: GURU GURU WAHE GURU
GURU RAM DAS GURU

11 Minuten, dann bis zu 31 Minuten steigern

Guru Ram Das ist der spirituelle Lehrer der die Herzenergie des vierten Chakras vollkommen verkörpert und gelebt hat.

Er lehrte im 17. Jahrhundert in Indien, dass Wunder im Leben möglich sind, und gab den Menschen dadurch Vertrauen und Mut.

© YogaHaus Inka Ekholm - YogaHaus-Ekholm.de