



Heilsam
... einfach bewusst gesund

Heilsame Praxis

DI Manfred Twrznik

1030 Wien, Kardinal-Nagl-Platz 10-11
8361 Hatzendorf, Hatzendorf 102

☎ 0664/1120524

✉ mtw@HeilsamePraxis.at

🌐 www.HeilsamePraxis.at

📘 facebook.com/heilsamepraxis

Meditation „Erdanbindung“

Atme durch Dein Herz tief ein... und atme durch Deine Fußsohlen aus...

Beim Ausatmen stelle Dir vor wie Deine Fußsohlen sich öffnen... und stell Dir intensiv, von ganzem Herzen vor, wie Deine Fußsohlen Wurzeln bilden...

Wurzeln, die nicht oberflächlich bleiben sondern nach unten gehen... tiefer und tiefer... und noch tiefer... bis sie das Herz von Mutter Erde erreichen... die Kristallkugel, das energetische Herz von Mutter Erde...

Und im Herzen von Mutter Erde, in dieser Kristallkugel gedeihen die Wurzeln weiter und weiter... wachsen und wachsen... bis sie irgendwann nicht mehr weiterwachsen können, weil sie den ganzen Kristall durchdrungen haben...

In diesem Moment kommt das Licht von Mutter Erde... und dieses Licht fließt durch Deine Wurzeln zurück... und Du atmest von Deinen Füßen ein... und durch Dein Herz aus... lasse das Licht immer weiter nach oben steigen... bis das Licht Deinen Körper erreicht...

Das Licht von Mutter Erde durchdringt zuerst Deine Füße bis zu Deinen Zehenspitzen... und schenkt allen Zellen Erdung...

Dann steigt das Licht in Deine Unterschenkel und Waden... und verbindet die Zellen mit Mutter Erde...

Weiter fließt das Licht über Deine Knie in Deine Oberschenkel und Hüften... erreicht alle Zellen... erdet sie...

Das Licht von Mutter Erde steigt weiter hinauf, in Deinen Unterbauch... und Deinen Oberbauch... lädt alle Zellen auf mit der Erdung...

Dann fließt das Licht in Deinen Brustbereich... besonders zu den Zellen im Herz... und schenkt ihnen die Anbindung... gibt ihnen das Wissen wozu sie hier sind... wozu Du hier bist...

Zu guter Letzt fließt das Licht von Mutter Erde in Deinen Hals und Deinen Kopf... verbindet auch hier alle Zellen mit Mutter Erde... gibt Dir die Anbindung an Mutter Erde zurück...

Dein ganzer Körper tankt das Licht von Mutter Erde auf... stärkt sich... alle Zellen füllen sich auf...

Du bist wieder ganz mit Mutter Erde verbunden!