



Naturheilpraxis **Naturheilschule**
Christine Nikl **Heilpraktikerin**

Herzog-Heinrich-Str.31
94086 Bad Griesbach i. Rottal

Tel.: 08532 / 92 62 62

Fax.: 08532 / 92 47 82

www.Heilpraxis-Nikl.de

Meditationen

Visuelle, geführte Meditationen zur Erweckung kraftvoller innerer Bilder

Die Meditationen werden in bequemer Sitzposition auf einem Stuhl, in angenehmer Atmosphäre und in kleinen Gruppen durchgeführt. Sie brauchen also **keine** Matten oder dergleichen mitbringen, aber bitte Hausschuhe oder warme Socken.

Gruppenmeditationen:

Jeden

1. **Mittwoch** im Monat eine Heilmeditation
2. **Mittwoch** im Monat eine Entspannungsmeditation mit Traumreise
3. **Mittwoch** im Monat eine mediale Meditation
4. **Mittwoch** im Monat ein Heilabend

letzten **Montag** im Monat eine Engelsprechstunde / Engelmeditation

jeweils 18.30 Uhr ca. 1^{1/2} Stunden

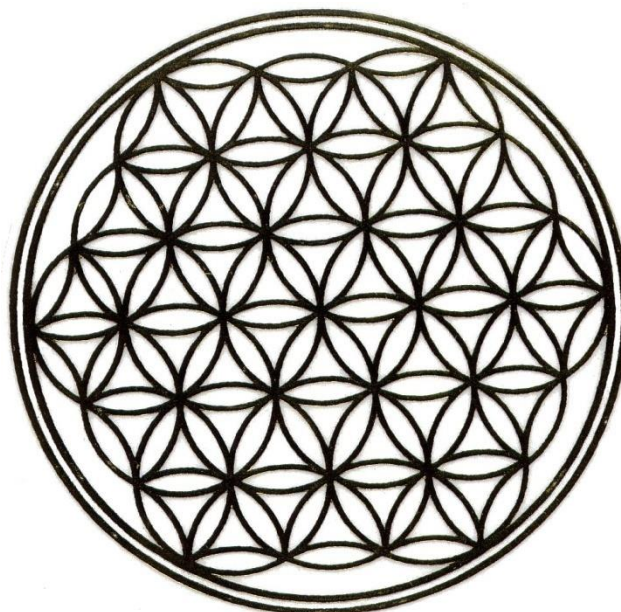
Telefonische Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Einzelmeditationen sind nach Vereinbarung möglich.

Meditation und Visualisierung – was ist das?

Meditation und Visualisierung helfen dabei, Ausgeglichenheit zu finden und zu erhalten. Stress wird dabei abgebaut. Bei anhaltendem Stress werden die Hormone Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet, die die Funktionen von Kreislauf, Immunsystem und Entgiftung behindern. –

Wer noch nie meditiert oder visualisiert hat, könnte damit anfangs Mühe haben, doch mit regelmäßiger Übung werden sie schnell zur Selbstverständlichkeit. Wer seinen Geist bewusst steuern kann, wird sich bald auch an unruhigen Orten voller Ablenkungen in diesen entspannten Zustand versetzen können. – Wir benutzen bei unseren Meditationen die Technik der Visualisierung. Diese Technik setzt auf die Fähigkeit der Fantasie, positive Bilder heraufzubeschwören. Solche Fantasiereisen helfen, Stress und Krankheit zu überwinden und die eigenen Fähigkeiten besser auszuschöpfen. Indem sie sich angenehme Anblicke, Geräusche, Geschmackserlebnisse oder Gerüche vorstellen, regen sie die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers an. Durch das Unterbewusstsein werden positive körperliche und seelische Reaktionen auf die Fantasiebilder ausgelöst, die Stress lindern und Heilung fördern können.



Was ist eine Heilmeditation?

Die Bilderwelt in uns, kann stark auf unsere Seele, unseren Geist und auf unseren Körper wirken.

In der Meditation werden ausgewählte Bilder bewusst aufgenommen, um uns Impulse zu vermitteln, die unsere Selbstheilungskräfte aktivieren und dadurch Körper, Geist und Seele harmonisieren und heilen können. Blockaden werden gelöst, Energien fließen wieder frei, unser Bewusstsein erweitert sich und Heilung kann geschehen.

Jeden 1. Mittwoch im Monat von 18.30 bis ca. 20.00
Unkostenbeitrag 12,- Euro pro Person;

Was ist eine Entspannungsmeditation mit Traumreise?

Endlich der Hektik des Alltags entfliehen, Ruhe finden und neue Energie gewinnen! Beim Zuhören und Mitträumen sammeln sie Energie und Kraft zur Alltags- und Lebensbewältigung. Fast spielerisch erfahren sie die erholsame Wirkung der Traumreisen am eigenen Leib und erleben die „Inseln der Ruhe“, als wären sie im Kurzurlaub. Unser Gehirn kann nicht unterscheiden, ob Bilder wirklich mit unseren Augen gesehen werden, oder ob wir sie uns nur „einbilden“, uns vorstellen. Auf die so erzeugten Traumbilder reagiert unser Körper positiv. Unser Gehirn verknüpft emotionale Eindrücke mit körperlichen Reaktionen. Wer kennt ihn nicht, den Blutdruckanstieg bei Aufregung oder den Blasendrang bei Nervosität. Nutzen wir dieses Wissen über unsere Körperfunktionen positiv, sind Beruhigung, Erholung, Entspannung und Selbstharmonisierung die Folge und können uns bereichern.

Jeden 2. Mittwoch im Monat, von 18.30 bis 20.00
Unkostenbeitrag 12,- Euro pro Person;

Was ist eine mediale Meditation?

Entdecken sie ihre medialen Fähigkeiten und vertrauen sie auf sich selbst. Trauen sie es sich zu, durch geführte Meditationen ihre Sinne zu schärfen, um dadurch ein sicheres Gefühl zu erhalten, zu unterscheiden was sie mit ihrem „dritten Auge“ wirklich sehen oder was sie denken zu sehen. Stellen sie einen lichtreichen, liebevollen, durch Engel geführten Kontakt mit der geistigen Welt her, um in unsere eigentliche Heimat, ins Jenseits zu schauen.

Jeden 3. Mittwoch im Monat, von 18.30 bis 20.00
Unkostenbeitrag 12,- Euro pro Person

Heilabend

Heilenergie geben und Heilenergie nehmen, Heilenergie fließen lassen.

Ein Abend der ganz den heilenden Energien gewidmet ist.

Nach einer kurzen Einstimmung werden ausgebildete Heiler, energetische Heilberater und Heilungsinteressierte bei anderen Teilnehmern, in kleinen Gruppen, die Selbstheilungskräfte aktivieren.

Weiterbildung kann gemeinsam durch Übung in der Gruppe geschehen.

Heilungsbedürftige können so, auf diese Weise von unterschiedlichen Heilungsmethoden profitieren.

Körper, Geist und Seele können harmonisiert und heil werden. Selbstheilungskräfte können aktiviert werden, Blockaden können gelöst werden und Heilung kann geschehen.

Jeden 4. Mittwoch im Monat von 18.30 bis ca. 20.00

Unkostenbeitrag 12,- Euro pro Person;

Engelsprechstunde / Engelmeditation

**In diesen Meditationen lernen sie ihre Engel kennen.
Engel haben Botschaften an uns.**

Nehmen sie Kontakt zum Engel der Liebe, oder zum Engel der Dankbarkeit, auch zum Engel der Geduld, aber auch zum eigenen Schutzengel und zu den Erzengeln auf.

Jeder von den Engeln vertraut ihnen persönlich seine wichtige Botschaft an, gibt ihnen Antworten auf ihre Fragen, die für sie in ihrer Situation besonders wichtig und wertvoll sind.

In diesen Begegnungen erleben sie begleitet, wertvoll, geliebt und geborgen zu sein.

Ich begleite sie auf dieser himmlischen Reise, durch gesprochene, visuelle Meditationen.

Jeden letzten Montag im Monat, von 18.30 bis 20.00

Unkostenbeitrag 12,- Euro pro Person

