

Geführte Meditation

Körper-Präsenz

6. November 2024

Magen

Eine Körper-Region meditativ erkunden:

Für Wohlgefühl, Gesundheit und Zuhause-Sein im Körper und in uns selbst.



Download Video-Aufzeichnung:

Über untenstehenden Link findest du die Video-Aufzeichnung:

[LINK](#)



Ablauf der Meditation:

Beginn: Min. 00.27: Einstiegs-Impulse zu den Themen:

- **Akzeptanz und Intoleranz:** Was Nahrungsmittel-Intoleranzen mit unserer Fähigkeit zur Akzeptanz des Lebens, wie es gerade ist, zu tun haben. (Der Magen akzeptiert die Nahrung oder eben nicht.)
- **Angst, das Leben könnte mir schaden:** Über die Angst, die eingenommene Nahrung könnte mir schaden und was sie mit unserer Grundhaltung dem Leben gegenüber zu tun hat.
- **Vertrauen und Verdauung:** Wenn wir dem Körper vertrauen, dass er richtig verdaut, können wir vielleicht auch anderen Menschen leichter Vertrauen schenken, ohne ihnen immer wieder vorschreiben zu wollen, wie sie sich verhalten sollen.

Ab Min. 9.22: Meditation

Ab Min. 31.28: Feedback, wie wir die Meditation erlebt haben.

- **Schlechtes Gewissen in Bezug auf die Verdauungsorgane:** Hoffentlich überfordere ich den Organismus nicht mit all den verschiedenen Nahrungsmitteln.
- **Der Magen wie ein neugieriges Kind:** Durch das Präsent-Sein mit dem Gefühl des schlechten Gewissens wandelte sich die Wahrnehmung. Irgendwann wurde der Magen wie ein neugieriges Kind wahrgenommen, der gerne spielt mit den verschiedenen Nahrungsteilchen.
- **Gute Beziehung zum Magen:** Am Schluss wurde die Beziehung zwischen sich selbst und dem Magen als liebevoll und unterstützend empfunden.

Total Zeit: 36.56 Min.

Weitere Infos:

Webinare:

«Gemeinsam authentisch», kostenlose Stille-Meditation, Geführte Meditation

<https://www.anja-perron.ch/kurse/webinare/>

Impulse und Austausch zum Thema «Emotionale Freiheit»

Telegram-Gruppe: Inklusive Webinar-Daten

<https://t.me/joinchat/KKPMRar94FdiZTVk>

Facebook-Gruppe: Inklusive Webinar-Daten

<https://www.facebook.com/groups/jaleben>

Video-Sammlung zu verschiedenen Themen auf meiner Homepage:

<https://www.anja-perron.ch/kontakt/inspiration/video-sammlung/>

Naturheilpraxis:

Naturheilpraxis: Anja Perron, Tannerstrasse 10, CH-9437 Marbach

Körperreise: <https://www.anja-perron.ch/einzel-begleitung/koerperreise/>

Kurz-Impulse: <https://www.anja-perron.ch/einzel-begleitung/kurz-impulse/>

Online-Shop: <https://www.engel-auf-erden.ch/shop/>

Seminarwochen 2024/2025: <https://www.engel-auf-erden.ch/seminarwoche/>

Ich wünsche euch viel Wohltuendes beim Anhören dieser Meditation! 😊