

# Geführte Meditation

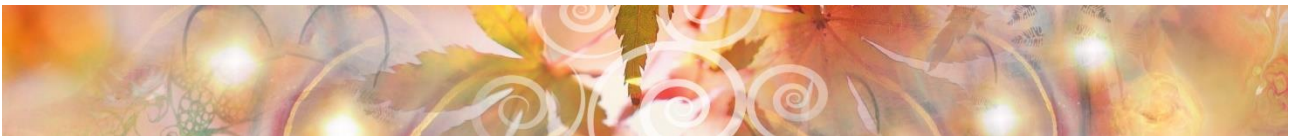
## Körper-Präsenz

6. November 2024

## Magen

Eine Körper-Region meditativ erkunden:

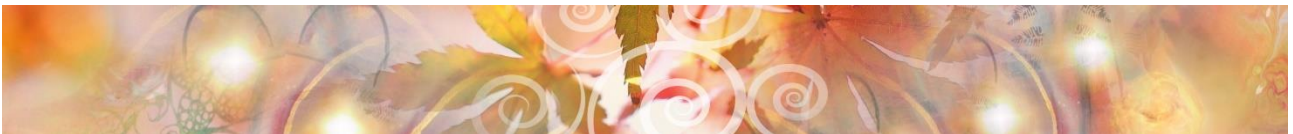
Für Wohlgefühl, Gesundheit und Zuhause-Sein im Körper und in uns selbst.



## 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! 😊**