

# Geführte Meditation

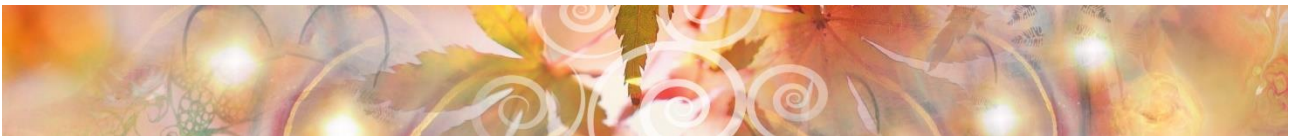
## Körper-Präsenz

20. November 2024

### Darm

Eine Körper-Region meditativ erkunden:

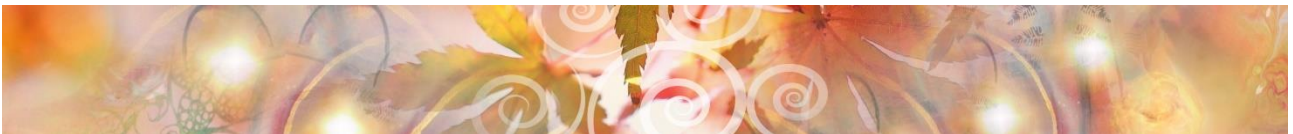
Für Wohlgefühl, Gesundheit und Zuhause-Sein im Körper und in uns selbst.



### Download Video-Aufzeichnung:

Über untenstehenden Link findest du die Video-Aufzeichnung:

[LINK](#)



### Ablauf der Meditation:

#### Einstiegs-Impulse zu den Themen:

- Beispiel Durchfall
- Nährstoffe aufnehmen, annehmen,
- Festhalten – gehenlassen
- Gesunde Darmflora

Ab Min. 8.42: Meditation

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

- **Ängste:** Wenn das Bild auftaucht von einer ganz dicken Darmwand – in Kombination mit der Angst, dass der Körper eventuell nicht genügend Nährstoffe aufnehmen kann. Oder dass der Darm zu viele Stoffe aufnimmt; - auch Giftstoffe.
- **Soziale Ängste:** Parallel zu diesen Ängsten in Bezug auf den Darm kann es vorkommen, dass wir auch im zwischenmenschlichen Bereich manchmal Angst haben vor zu viel Distanz oder zu viel Nähe.
- **Ausscheidung im Dickdarm - Hässlichkeit:** Versöhnung mit den Gegensätzen «Hässlichkeit und Schönheit».

**Gesamtzeit:** 35.20 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! 😊**