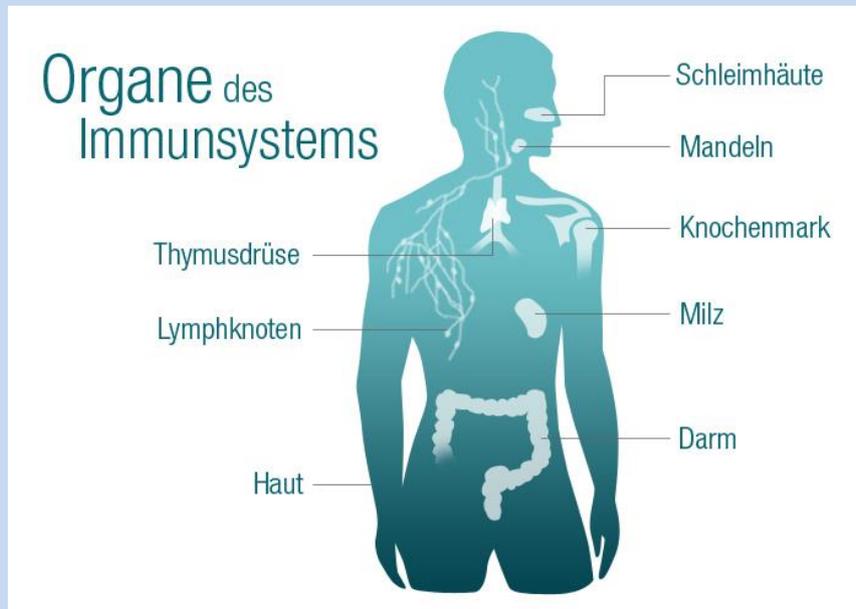


# ATEMMEDITATION

## Stärkung deines Energielevels



Diese Übung ist eine magnetische Energietherapie.

Hiermit kann sich der Körper bei regelmäßiger Ausübung

- von Krankheiten befreien
- sorgt für einen klaren Geist
- stärkt deine innere Intuition.

Dauer:

3-11 Minuten

### Anleitung:

Setze dich in einen kreuzbeinigen Sitz oder auf aufgerichtet auf einen Stuhl.

Lasse deine Schultern ganz locker und bringe deine Hände vor deinen Solarplexus/Manipura Chakra.

Handflächen zeigen zueinander, so als wolltest du in die Hände klatschen, jedoch berühren sie sich nicht wirklich.

Während du jetzt 4 x „klatscht“ atmest du in 4 Stößen durch die Nase ein.

Dann atmest du in 4 Stößen durch den Mund wieder aus und „klatscht“ dabei wieder 4 x.

Stimme den Atem auf deine Bewegung der Hände ab.

Übe so weiter und achte dabei auf die Energie, die sich zwischen deinen Händen aufbaut.

### Abschluss:

Tief einatmen, den Atem für 20 Sekunden anhalten und die Hände fest gegen deinen Nabelpunkt drücken und ausatmen.

Dies 3 x wiederholen.