

## ♥ Herzmeditation ♥

(in Kurzform – füge deine eigenen Worte beim Anleiten hinzu. Wenn du magst, stelle eine leise Meditationsmusik dazu an)

Mache es dir in deiner Sitzposition bequem, so dass du für die nächsten 10 Minuten still sitzen kannst.

Bringe deine Aufmerksamkeit zunächst hierher in den Raum und richte sie dann langsam zu deinem Atem. Nimm einige bewusste Atemzüge und lasse den Geist zur Ruhe kommen, indem du den Fokus nach innen wendest.

Berühre sanft deinen Herzraum mit den Fingern oder deiner Handfläche -

Lenke nun deine gesamte Aufmerksamkeit dahin, wo du die Berührung spürst

Verlangsame deinen Atemstrom, stelle dir vor, wie dein Atem vom Herzraum fließt

Einatmen - kräftigende Energien fließen ins Herz ein,

Ausatmen - Schadstoffe werden ausgeschwemmt

So kommt dein Herz in gleichmäßige Schwingung.

Du kannst dir zusätzlich eins von vier Gefühlen/Erfahrungen aussuchen:

Dankbarkeit, Wertschätzung, Mitgefühl oder Fürsorge

Und gebe diesem Gefühl so intensiv wie möglich Raum, fühle es so gut es geht - jetzt.

---

Hieran schließt sich eine weitere Meditation oder Atemübung an z. B. zu den weiblichen Organen oder Elementen, oder zu den Ahninnen oder zum inneren Kind. Die Unterlagen hierfür bekommst du von mir gesondert zugeschickt, wenn du dich für die Gründung eines Circles entscheidest.

Schreibe mir gern unter [premadhi@herz-und-seelenpfad.de](mailto:premadhi@herz-und-seelenpfad.de)

---

Zur Herzmeditation :

Diese Form der Meditation sendet neue Signale an das Gehirn und führt zu einer Balance zwischen Herz und Hirn, Forscher nennen es „Kohärenz“. Du kannst mit allen Situationen besser umgehen, stärkst dein Immunsystem, und kommst deinen Herzenswünschen näher.

(Anleitung nach Dr. David Servan-Schreiber und Gregg Bradon)

© **Circle of Love**

Premadhi Anna Rita Cozzetto | Heilpraktikerin Psychotherapie  
[www.herz-und-seelenpfad.de](http://www.herz-und-seelenpfad.de) 0176.8000 8634