



HerzLicht

Stui ✨ **silence** ✨ **Stille-Meditation**

Lass dich führen und inspirieren in der Stille. Du nimmst deinen Körper wahr, dein Geist beruhigt sich und du lässt zu, wie sich dein Körper regeneriert. Deine eigene Kraft in dir entfaltet sich und schöpft aus den regenerierenden Quellen in dir. Lass dich überraschen.

Los la ✨ **let go** ✨ **Vergangenheit aufarbeiten**

Sicher kennst du Begebenheiten in deinem Leben von denen du wegkommen willst, aber es klemmt dabei immer wieder irgendwo. In dieser Meditation aktivierst du dein Unterbewusstsein, um dich dem Vergangenen zu stellen und mit Ruhe Altes endgültig zu verabschieden und aufzulösen.

Nidsi fahre ✨ **calm down** ✨ **Körperregeneration**

Nach einem hektischen Tag fühlst du dich oft müde und ausgelaugt? Schenk dir eine Stunde Zeit, um zu meditieren. Spüre, wie sich in der Ruhe Kräfte entwickeln, die dir helfen, den Alltag zu meistern, aber auch die Batterien nachhaltig zu laden.

Los geht's ✨ **I have a dream** ✨ **Wünsche manifestieren**

Ziele definieren und mit der richtigen Einstellung den Prozess verfolgen. Dieser wird mit Meditation positiv und effizient unterstützt. Manifestiere dein Lebensziel und nutze diese Zeit des Umschwungs, um deinen Traum zu leben.



HerzLicht

Luzia Mathis

www.luziamathis.ch

herzlicht@kfnmail.ch

079 486 37 00