

Meditationskurs „Visioniere deine Lebensbereiche“

Ich lade dich in diesem Kurs dazu ein, deine Lebensbereiche zu visionieren. Du wirst im Rahmen von kleinen Meditationen deine inneren Wünsche zu den Bereichen Freizeit, Job&Finanzen, Wohnsituation, Körper & Gesundheit, Partnerschaft, berufliche & persönliche Weiterbildung, Kinder sowie Familie & Freunde anschauen. Den Abschluss bildet die Reise zu deinem höheren Selbst und eine abschließende Gesamtbetrachtung deiner Visionen.

Die Bilder und Erkenntnisse, die du in diesem Kurs entdeckst, kannst du auf deinem persönlichen Visionboard zusammenführen. Besorge dir dazu bitte vor dem Kurs ein großes Plakat in DIN A1 und halte weiße Blätter, Schreibzeug und bunte Stifte bereit.

Nimm dir jeden Tag 15 Minuten Zeit und gehe auf eine spannende Entdeckungsreise zu dir. Lass dich von den Bildern und Visionen überraschen. Vielleicht haben die Bilder auf dem ersten Blick mit der aktuellen Situation nicht viel gemeinsam. Doch genau das ist ja das Bezaubernde an Visionen – es sind Bilder wie eine mögliche Zukunft aussehen könnte und sie können dabei helfen, auf diese mögliche Zukunft hinzuwirken.



Gerne begleite ich dich auf dieser Reise.
Namaste – deine Kathrin

Tag	Lebensbereich	Beschreibung
1	Lebensbereich: Freizeit, Hobby, Sport und Reise	Am ersten Tag des Kurses erlebst du einen wunderschönen, freien Tag in deiner Freizeit und du kannst Erkenntnisse darüber erhalten, welches Hobby dein Herzenswunsch ist und welche Sportaktivitäten sowie Reiseziele gut zu dir passen. Ich erkläre an diesem Tag auch, wie du am besten dein Visionboard für diesen Kurs aufbaust.
2	Lebensbereich: Job und Finanzen	An diesem Tag besuchst du gedanklich deinen inneren Raum der Talente, in dem du dich selber bei deinem Wunschjob – vielleicht sogar beim Ausüben deiner Berufung beobachten kannst. Außerdem kannst du Hinweise zu deinem monatlichen Gehalt bekommen.
3	Lebensbereich: Wohnsituation und -ort	In dieser Meditation wirst du auf ein freies Feld geführt. Dort kannst du deinen persönlichen Wunschort kreieren, der dir zeigt, wo und wie du leben möchtest.
4	Lebensbereich: Körper und Gesundheit	An diesem Tag kannst du dich mit deinem eigenen Körper beschäftigen. Du kannst ihn dir von außen anschauen und es geht in erster Linie darum, dass du dich und deinen Körper in Dankbarkeit und in einem liebevollen Licht siehst. Außerdem kannst du Hinweise darauf erhalten, an welche Stellen des Körpers, du noch mehr Aufmerksamkeit legen könntest, um nach und nach zu einem gesunden und starken Körper kommen kannst. Insbesondere an diesem Tag geht es auch um die Dankbarkeit dessen, was schon da ist.

Tag	Lebensbereich	Beschreibung
5	Lebensbereich: Partnerschaft	<p>In dieser Meditation wirst du an einen schönen Strand eingeladen, an dem du entlang spazieren kannst. Am Horizont erscheint eine für dich wichtige Person. Das wird eine wunderschöne, liebevolle Begegnung, die dir viel über die Beziehung zu deinem Partner – aber vor allem auch über dich selber zeigen wird.</p> <p>An diesem Tag werde ich explizit nochmal darauf eingehen, dass Visionen selten direkt im Leben umgesetzt werden – sondern dass es oftmals um die Energie des Bildes geht, die dahintersteckt. Diese Reise kann damit ein wirklich spannender Prozess der Selbsterkenntnis werden.</p>
6	Lebensbereich: Berufliche & persönliche Weiterentwicklung	An diesem Tag geht es darum, welche Ideen und Talente in dir schlummern, die noch aktiviert werden möchten. Wir werden dazu erneut in den Raum der Talente reisen und du kannst Hinweise erhalten, was du im weiteren Verlauf des Lebens noch lernen oder entdecken möchtest. Neben der beruflichen Weiterbildung, geht es auch um die persönliche Weiterentwicklung.
7	Lebensbereich: Kinder	<p>An diesem Tag werden wir eine Reise in den Wald unternehmen, damit du dich der kindlichen Energie öffnen kannst. Du kannst deine eigenen (zukünftigen) Kinder oder dir selber als Kind begegnen und dich mit dieser kindlichen Energie verbinden.</p> <p>Wie bereits beim Thema zur Partnerschaft geht es darum, die Energie, die hinter den Bildern steckt, zu erkennen und liebevoll anzunehmen.</p>
8	Lebensbereich: Familie und Freunde	In dieser Meditation wirst du eine Geburtstagsparty an einem Tisch unter Bäumen in der freien Natur erleben. Hier kannst du entdecken, welche Menschen zu deinen innersten Vertrauten gehören und welche Verbindungen dir besonders gut tun. Hier geht es insbesondere darum, zu entdecken, wer bereits da ist und weniger, wer nicht auftaucht.
9	Lebensbereich: Ich	An diesem Tag kannst du deinem inneren, höheren Selbst begegnen. Diese Begegnung ist in liebevolles Licht getaucht. Diese Meditation gibt interessante Aufschlüsse über deine tiefe, eigene Persönlichkeit. Die Begegnung kann dir auch in deinem Alltag weiterhelfen. Lass dich von dir selber überraschen.
10	Zusammenfassung aller Lebensbereiche	Zum Abschluss des Kurses wirst du jeden einzelnen Lebensbereich noch einmal kurz aufleben lassen, so dass die einzelnen Bilder zu einem Gesamtbild – deinem persönlichen Visionboard – zusammengeführt werden können.