



„Reise in dein Inneres und finde Dein Licht“

## Licht Meditation

### Was dich erwartet:

Das Göttliche, was uns umgibt, hat viele Namen: Gott, Universelle Kraft, Mutter Erde, Alleinheit, Shakti, Shiva, Allah....

Egal, wie wir es nennen, **es ist immer in uns und um uns herum**. Gemeinsam wollen wir uns mit dem göttlichen Licht verbinden und tief in eine Meditation gehen.

Durch das gemeinsame Gespräch vorab ist diese Mediation speziell auf Deine Bedürfnisse abgestimmt.

- ♦ Du glaubst an eine Kraft die dich umgibt? Wie würdest Du diese Kraft beschreiben? Wie nennst Du diese Kraft?
- ♦ Wir glauben oft an alles mögliche, doch auf die Frage „Woran glaubst Du?“, können die meisten nicht antworten. Doch wonach suchst Du dann, wenn Du in Meditation gehst? Was ist es dass Dich dazu bringt zu meditieren?

Diese Fragen möchte ich Dir stellen, denn wenn wir tief in Meditation gehen wollen, dann ist es wichtig zu visualisieren, wohin wir gehen und was wir erwarten.



Licht in der Dunkelheit

## Ablauf:



Dein persönliches Online Zoom-Gespräch zum kennenlernen

## Vorbereitung:

- Online-Gespräch vorab : ca. 30-45 Min.  
(Hast Du Allergien, bist schwanger oder nimmst Medikamente....teile mir dies bitte vorab mit!)
- Bei Online-Sitzungen:  
Du erhältst ein Päckchen mit Deinem persönlichen Tee sowie kleinen Überraschungen für Deine persönliche Mediation.
- Deine persönliche Licht Meditation  
ca. 1 Stunde.  
(Zu einem festen Termin, den wir vorab vereinbaren. Online oder Vorort in Hamburg.)

## Ablauf der Meditation:



Mein Raum der Stille

- Wir beginnen in der Stille
- Affirmation zu Deiner Licht Mediation
- Licht Meditation (geführte Meditation)
- Abschluss Affirmation
- Verabschiedung in Stille
- Schreibe hinterher all Deine Gedanken, Eindrücke, Wahrnehmungen auf. Gerne kannst Du mir Deine Erfahrungen mitteilen und Dich noch einmal mit mir austauschen.

### Dein persönliches Päckchen (bei online-Sitzung) :



Das richtige Licht, die richtige Pflanze  
zum Räuchern, alles was uns gut tut,  
unterstützt uns bei unserer  
Meditation.

Nach unserem ersten Gespräch per Zoom, bereite ich für  
Deine persönliche Licht Mediation ein Päckchen zurecht, mit  
allem, was Du für Deine Licht Meditation benötigst.

- ♦ Das Räucherwerk u.a., stammt aus dem wunderbaren Laden  
„Sapori&Colori“ in Hamburg. Die Qualität der Pflanzen,  
sowie die wunderbare energetische Atmosphäre der Besitzer,  
sind eine lichtvolle Ergänzung zu meinen Meditationen und  
Zeremonien.
- ♦ Jede/r Teilnehmer/in meiner Meditationen erhält ein  
persönliches Geschenk.

Bei einer Online-Sitzung bekommst Du dies vorab zugesendet.  
Kommst Du zu mir nach Hamburg bereite ich alles vor.

Ich freue mich darauf, Dich kennenzulernen.

Liebe Grüße,  
Melanie

