

# Meditation zum Wiederholen von Lerninhalten

*Denke bei den Lerninhalten nicht mit, sondern lasse den Stoff einfach in dich hinein fliesen!  
Versuche Dich zum Klang meiner Stimme komplett zu entspannen.*

Setze Dich möglichst bequem hin.

Deine Füße haben eine feste Verbindung zum Boden und deine Wirbelsäule ist aufrecht.

Du kannst mit Daumen und Zeigefingern einen Kreis bilden und die Handflächen nach oben gedreht auf deine Knie legen.

Konzentriere Dich nun eine Weile auf deinen Atem und spüre seinen Weg durch deinen Körper.

Stelle Dir nun vor, wie auf dem höchsten Punkt deines Kopfes ein wunderschönes **weißgoldenes** Licht erstrahlt. Dieses Licht ist prickelnd und erfrischend. Es dehnt langsam sich aus und fließt durch deinen ganzen Körper hindurch.

Versuche dieses Licht in deinen Zellen zu spüren, wie es sich langsam seinen Weg bahnt und alle Zellen deines Körpers dabei aktiviert und erfrischt.

Versuche dieses Licht mit all deinen Sinnen wahrzunehmen. Versuche es zu visualisieren, zu spüren, zu riechen und vielleicht sogar zu hören.

Das Licht fließt nun langsam auch um deinen Körper herum bildet um dort eine Eiform, in der Du sitzen kannst, wie in einer angenehmen und sicheren Hülle.

**Wiederholung der Zeichenregeln. Langsam vorlesen und dabei ev. auf konkrete Bildbeispiele aus dem Kurs Bezug nehmen.**

Konzentriere Dich nun wieder in deine Hülle aus weißgoldenen Licht und verweile noch ein wenig darin. Versuche den erfrischenden Effekt des **weißgoldenes** Lichts zu spüren und dich damit auf zu tanken.

Nimm nun wieder Kontakt zu deinen Fußsohlen auf und bewege langsam deine Zehen.

Dann bewege deine Knie und deine Finger. Spüre den Stuhl auf dem du sitzt und beginne dich zu strecken und zu dehnen.

Komme langsam und in deinem Tempo zurück in diesen Raum.

**Erklärung:** Das **weißgoldene** Licht ist ein energetischer Schutz, durch das auf der Energieebene nichts Negatives zu uns durchdringen kann. Du kannst es benutzen um dich zu beruhigen, wenn du Angst hast, oder wenn es dir nicht gut geht. Hülle dich darin ein, bevor du aus dem Haus, bzw. unter Menschen gehst, oder wenn schwierige Situationen auf dich zukommen. Kleine Kinder und Tiere sind reagieren besonders sensibel darauf. Du kannst sie beruhigen, indem du sie einfach in deiner Vorstellung in dieses Licht einhüllst. (z. B. bellende Hunde) Wenn Du angegriffen wirst, kannst du auch eine Mauer aus Licht ziehen. Wenn du deinem Angreifer etwas Gutes tun willst kannst du Dich und auch ihn darin einhüllen.