

## **Kundalini -Meditation**

**Diese Meditation wirkt wie eine Energiedusche,**  
die auf sanfte Weise den Tag von dir abschüttelt und dich  
erfrischt und weich zurückläßt.

### **Erste Phase**

Sei locker und lasse deinen Körper sich schütteln. Du spürst, wie  
die Energie von den Füßen nach oben geht. Lasse überall los und  
werde zum Schütteln. Deine Augen können offen oder  
geschlossen sein.

### **Zweite Phase**

Tanze so, wie du dich gerade fühlst, und lass den ganzen Körper  
sich bewegen, wie er will.

### **Dritte Phase**

Schließe die Augen und sei still, entweder im Sitzen oder im  
Stehen; beobachte, was innen und was außen geschieht.

### **Vierte Phase**

Die Augen bleiben geschlossen, du legst dich hin und bist still.

**Diese Meditation dauert 60min.**