

# Das Land der nie-untergehenden Sonne

*Meditation für die Erneuerung von Körper, Geist und Seele*

Legen Sie sich hin und / oder setzen Sie sich bequem in Ihren Lieblingsstuhl, Platz oder Bett, aber besser auf eine weiche Decke auf der Erde.

Atmen langsam durch die Nase ein und zählen bis Sieben.

Füllen Sie zuerst den Bauch mit Luft und dann die Brust.

Halten Sie den Atem Sieben-Momente lang an und drücken Sie dann die Luft aus Ihrem Mund von Sieben-Schritten mit den Bauchmuskeln und dem Zwerchfell.

Normalisieren Sie die Atmung.

Und jetzt ballt die Fäuste, Daumen um die Finger zu wickeln.

Straffen Sie jeden Muskel in Ihrem Körper, beginnend mit den Gesichtsmuskeln, Kiefern (zusammengebissenen Zähnen), Hals, Armen, Rücken, Brust, Bauch, Becken, Oberschenkel, Waden, Füße.

Halten Sie sieben Momente lang eine starke Muskelspannung in Ihrem Körper aufrecht und entspannen Sie dann jeden Muskel auf einmal. Entspannen!

Atme ruhig und rhythmisch durch die Nase ein und aus.

Fühle, wie die Energie frei und heftig über deinen ganzen Körper fließt, wie geschmolzenes Gold. Fühle das Gewicht dieses Goldes, das dich zum Kern der Erde zieht, als ob du in die Erde versinkst. Fühle, wie die Erde dir all die Müdigkeit und Anspannung nimmt und dich plötzlich wie eine leichte Feder nach oben drückt.

Sie haben kein Gewicht mehr - Sie sind in absolut schwereloser Glückseligkeit!  
*Jetzt haben Sie das Gefühl, dass Sie fliegen können, sobald Sie möchten, und Ihre höchsten Träume und Lieblingsorte erreichen können.*

*Stellen Sie sich vor, Sie sind am Strand.*

*Die warme Brise streichelt sanft Ihre Haare und Seiten.*

*Der Meeresschaum schmilzt an Ihren Füßen.*

*Sie spüren das Summen beschäftigter Bienen und es erfüllt Sie mit freudiger Vorfreude.*

*Das Aroma von Meer, Honig und Lavendel durchdringt jede Pore Ihrer Haut.*

*Liebe pulsiert in deinen Adern und lässt dich die Güte und das Licht fühlen, die von jedem einzelnen Menschen auf der Erde ausgestrahlt werden.*

*In diesem Moment erlebst du wahre Glückseligkeit, die du mit der ganzen Welt teilen möchtest!*

**Und jetzt öffne deine Augen, bevor diese Realität zur Illusion wurde!**