



Gehmeditation

Intuitives gehen-finde deine Antwort

Das intuitive Gehen ist eine Gehmeditation, die aus zwei Teilen besteht:

- Im ersten Teil geht es darum, die Frage zu finden, die dich bewegt.
- Im zweiten Teil geht es darum, die intuitiven Antworten zu bemerken die dir gezeigt werden

Bewege dich in deinem eigenen Tempo oder bleibe auch stehen. Lasse dich führen.

Teil 1 | Spüre nach innen: welche Frage bewegt dich?

Bemerke: was beschäftigt dich innerlich? Formuliere das in einer konkreten Frage.

Diese Frage beginnt mit „wie kann ich...?“

Gib dem gern etwa 10 Minuten Zeit.

Teil 2 | Beobachte die Welt

Beobachte die Welt so, als wäre alles was du wahrnimmst ein Traum:

Was siehst du? Welches Objekt oder welches Element möchte dir etwas sagen?

Was ist die Botschaft an dich?

Schreibe dann auf, welche Antworten von der Natur, vom höheren Selbst, vom Universum oder von Gott (oder wie auch immer du es nennen magst) erhalten hast.