



### Meine Vorschläge für dich zur Vorbereitung auf deine Meditation

- Telefon, Handy und evtl. Türklingel auf lautlos stellen
- wenn möglich, ca. 15 min, besser wären 30 min vorher zur Ruhe kommen
- eine schöne Atmosphäre schaffen, vielleicht eine Kerze anzünden, eine Tasse deines Lieblingstees oder Getränkes bereitstellen und wenn du magst, deine Lieblingsmusik dezent im Hintergrund spielen lassen
- einen ungestörten Platz für die nächste Stunde vorbereiten. Sofa, Stuhl, Sessel, Fußboden
- vielleicht möchtest du es dir mit einem Kissen oder einer Decke bequem machen, wichtig wären auch Socken für warme Füße, bequeme Kleidung, besonders um den Bauch herum, wenn möglich keine Schuhe tragen, Stift und Block für evtl. Notizen bereitlegen
- wenn möglich noch etwas Zeit nach der Meditation zum Verweilen mit einplanen, ca. 15 min wären hier schon gut, mehr geht natürlich auch, um die Eindrücke noch wirken zu lassen

Ich freue mich auf dich und unsere gemeinsame Zeit Energie zu bewegen!

Grüße aus dem Herzen

Ute