

## **Meditation und Heilung. Zurück zur Mitte – Selbstheilungskräfte aktivieren**

Vortrag über die heilende Kraft der Seele mit anschließender Meditation,  
Dauer ca. 75 Minuten.

Referentin: Ulrike Koch, Heilpraktikerin & Beraterin für Psychosomatische  
Medizin nach Ruediger Dahlke

»Wer heilt hat Recht« – sagt ein Sprichwort. Aber wer oder was heilt  
uns wirklich und wie funktioniert Heilung überhaupt? Was macht uns krank  
und was wieder gesund? Und welche Rolle spielt die Meditation dabei?

In der Meditation erweitern wir unser Bewusstsein und dringen in unerforschte  
Gebiete unserer Persönlichkeit vor. Wir arbeiten am Kern unserer menschlichen  
Existenz und bringen dabei Körper, Geist und Seele auf die gleiche Spur.  
Kraft innerer Bilder, die bei der Meditation entstehen, können wir unsere  
Selbstheilungskräfte aktivieren. Denn unsere Seele verfügt über genug Wissen,  
um den physischen Körper lebendig zu halten, wachsen zu lassen, zu  
regenerieren und zu heilen.

Der Workshop beginnt mit einem ca. 55-minütigen Vortrag. Anschließend führt  
Sie eine etwa 20-minütige Meditation in die heilsame Welt Ihrer eigenen  
Seelenbilder. Danach besteht die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu  
kommen.