

# JAHRESAUSKLANG-MEDITATION

## PROGRAMM

Einführung in die Thematik

Reflexion der bisherigen Jahresereignisse

Reinigung der Sinne (Ritual)

Loslass-Meditation (belastende Gedanken, Wut, Trauer)

Meditation für neue Visionen

Heilkraft von Klang und Musik aufnehmen

Sankalpa-Ritual (spirituelle Einstimmung auf das nächste Jahr/Zeit)

Liebe, Kraft und Klarheit aktivieren

Mantrasingen für Seelenharmonie

Durch diese Meditation können Sie leib-seelische Kraft schöpfen, Ausdauer und Konzentration stärken und Ihre Selbstmotivation steigern.

Die Meditation wirkt inspirierend, gibt neue Impulse und lässt Sie Ihren Alltag leichter und beschwingter bewältigen.

**ABSCHLUSS:** GLÜCKSMEDITATION

Petra Amrita Jensen

[yoga@petra-amrita-jensen.eu](mailto:yoga@petra-amrita-jensen.eu)

[www.petra-amrita-jensen.eu](http://www.petra-amrita-jensen.eu)