



## Inneres Reisen

Autor/in: [spiritueller Heiler Perry Fehr](#)



Inneres Reisen läuft ähnlich wie eine Meditation ab. Wir setzen uns bequem hin (beide Füße auf dem Boden) und schliessen Sie die Augen. Strecken Sie sich ruhig, wenn Sie möchten. Vielleicht haben Sie das Bedürfnis zu gähnen. Seien Sie locker, gehen Sie in sich und fühlen Sie, wie Ihr Befinden ist. Beobachten Sie ohne Anstrengung und ohne zu Beurteilen, was in diesem Moment in Ihrem Geist geschieht. Wir konzentrieren uns zuerst auf den Moment, das Hier und Jetzt und fühlen uns in uns hinein, um zu erfahren, wie es uns geht und was uns gerade so beschäftigt.

Nun nehmen wir aber nicht, wie dies bei einer Meditation so üblich wäre, ein Mantra auf, sondern verlagern unsere Gedanken auf unser "Wunschthema", welches je nach Vorliebe sehr unterschiedlich sein kann. Solche Reisen sollten in der Regel nicht länger als zwanzig Minuten dauern. Da jeder Mensch dabei ganz andere Erfahrungen macht und dabei auch sehr unterschiedliche Dinge erlebt werden, sollten diese mit dem Therapeuten besprochen werden.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten