

## Kurztext

---

Gabriele Rossbach

### **Meditation mit inneren Bildern (mit CD)** **Heilsame, tiefenwirksame Symbolbilder für die Seele**

80 Seiten, mit ca. 40 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

17,99 € (D) / 18,50 € (A) / 27,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5101-8



Innere Bilder sinken tief in unser Unterbewusstsein ein und wirken intensiv auf unsere Psyche. Das haben Psychologen wie Freud und vor allem C.G. Jung erforscht. Doch schon viel früher nutzten buddhistische Mönche die heilende Kraft tiefenwirksamer Bilder in Kombination mit Meditation. Für den Ratgeber Meditation mit inneren Bildern hat die Autorin Meditationen zusammengestellt, die mit einfachen, archetypisch positiven Bildsymbolen arbeiten und auf emotionale Stabilisierung abzielen. Sie erklärt, warum wir mit inneren Bildern eine so positive Wirkung erzielen können und worauf dabei zu achten ist. Ein Kapitel widmet sich der Auflösung innerer Blockaden und negativer Bewertungen sowie der Kultivierung von Dankbarkeit, innerer Klarheit und Freiheit, ein weiteres dem Thema Selbstliebe, Herzöffnung sowie Großzügigkeit und Freundlichkeit. Im letzten Kapitel stehen die Heilung und Verjüngung des Körpers im Fokus. Auf CD und als Streaming: 4 ausführlich angeleitete Meditationen mit Musik.