

Meditationsformen

Alle Meditationsformen werden von mir anfängergerecht eingeführt und entwickelt.

Mögliche Formen sind der "Kleine" oder "Große Kreislauf" (geeignet für Fortgeschrittene), die "Dreilini-Entspannung", die "Wolkenmeditation" oder die "Da Tong-Meditation" von Meister Wu.

Für Anfänger ist mein Sachbuch "Das Spiel mit der Drachenperle" eine gute methodische Ergänzung, sich mit einfachen Entspannungstechniken auseinander zu setzen.