

# Infos zur CD Spirituelle Hygiene

[www.PanDeus.com](http://www.PanDeus.com)

## Spirituelle Hygiene

Geführte Meditationen  
von Heliamus Raimund Stellmach



- 1 - Kinderlichtkugel - 17 min. (für Kinder 6-13J)
  - 2 - Lichtkugel - 28 min.
  - 3 - Monochord/kosmische Harfe - 28 min. (instrumental)
- Gesamte Spielzeit: 73 min.

### Inhalt und Anwendung:

#### → **Kinderlichtkugel - 17 min.**

Die Meditation der Kinderlichtkugel ist vom Text her für Kinder, Schüler und Studierende ausgelegt. Außerdem ist sie etwas kürzer gehalten. Sie hilft gerade mit den vielen Einflüssen im Bereich der Schule und des Lernens klarzukommen. Also mit dem vielen Stoff, dem Druck, den Ansprüchen, den Bewertungen, den Mitschülern... Sie soll vor allem Helfen das Lernen wieder zu erleichtern, indem alle Einflüsse möglichst täglich wieder losgelassen werden und somit wieder mehr Klarheit und Offenheit entsteht. Dass ich mir umso leichter lerne, je mehr ich loslassen kann, ist vielen beim Lernen leider nicht (mehr) bewusst.

#### → **Lichtkugel - 28 min.**

Die Meditation der Lichtkugel ist für Erwachsene gedacht und ist auch etwas ausführlicher. Es geht dabei um das Grundprinzip des Lebens bzw.

des Atmens: Ganz einatmen und auch wieder ganz ausatmen. Das haben wir auf den inneren Ebenen leider komplett verlernt. Sorgen, Probleme, Ängste, Konflikte... geben wir nicht mehr her, sondern nehmen sie mit in den Schlaf, in den nächsten Tag, in die Familie, in die Beziehung... überall hin. Somit vermischt sich immer mehr und die Klarheit über das, was ich bin, wie es mir geht, was ich will... geht somit immer mehr verloren.

Deshalb soll diese Meditation helfen wieder loslassen zu lernen. Auch wenn ich dabei nur mental beginne, so ist es doch ein Anfang. Vor allem wäre es aber wichtig, diese Meditation immer mehr in den Alltag einzubauen und sie regelmäßig zu machen. Somit ist es dann auch leichter möglich, in sich selbst tiefer einzutauchen, um Vergangenes, Altes, Fremdes... zu erkennen und verarbeiten zu lernen.

Die Meditation ist deshalb auch sehr einfach gehalten, um immer leichter verstehen zu lernen, wie bzw. dass loslassen wirklich funktioniert, genau wie beim Atmen.

#### → **Monochord/kosmische Harfe - 28 min.**

Das Monochord ist wie viele minimalistische Instrumente fähig obertonreiche Töne und Frequenzen zu erzeugen. Somit werden in uns viele Chakren(Ebenen) zugleich angesprochen, weshalb diese Frequenzen helfen, sich vielerlei Ebenen bzw. Anteilen von sich selbst zu öffnen und somit wieder ganzheitlicher zu leben zu lernen. Viel zu sehr verlieren wir uns oft in nur einer Tätigkeit, der Arbeit, der Verpflichtung... und vergessen dann zu "leben", also all die vielen Dinge zu leben, die uns ebenfalls ausmachen.

**Raimund Stellmach Humanenergetiker**

[www.PanDeus.com](http://www.PanDeus.com)



→ **Spirituelle Lebensbegleitung: Chakrentherapie, Energiearbeit, Interpretation der Aura**

- nach den Prinzipien der Lebensschule, dem Chakrensystem und der Energiearbeit nach Heliamus©



→ **Raumenergetik: Reinigung von Räumen, Häusern, Gebäuden, Plätzen**

- nach den Prinzipien der Energiearbeit nach Heliamus©



→ **Ausbildung In Spiritueller LebensBegleitung = [www.AISLB.com](http://www.AISLB.com)**

**Webshop: [www.Angels4You.eu](http://www.Angels4You.eu)**

Raimund Stellmach, Unterlaussa 42, 8934 Unterlaussa

Email: [info@angels4you.eu](mailto:info@angels4you.eu) - Hy. 0043 (0) 676/9741501 - Öst. UID: ATU64085224 - Mitglied der WKO