

# Sonnenliebe-Yoga

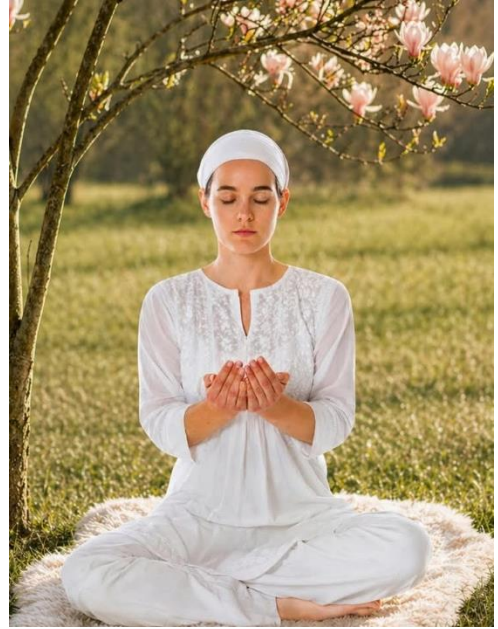
Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan



## Mai 2026 – Meditation

### Gurprasaad (das Geschenk des universellen Lehrers)

Gurprasaad (das Geschenk des universellen Lehrers) erinnert dich daran, dass alles, was du brauchst, bereits in dir steckt. Mit dieser Meditation öffnest du dich bewusst für den Strom des Lebens, für Gesundheit, Fülle, Freude und dein volles Potenzial.



Quelle Text + Bild: 3HO Deutschland e.V. - 30. April 2026 Facebook

#### Ausführung:

- Setze dich bequem in eine meditative Haltung.
- Platziere deine Hände wie eine Schale vor dein Herzzentrum, die Handflächen zeigen nach oben.
- Die Oberarme ruhen sanft an deinem Brustkorb.
- Spüre die innere Haltung des Empfangens, als würdest du um Segen bitten.
- Deine Augen sind zunächst leicht geöffnet und schließen sich ganz von selbst im Verlauf der Meditation.

**Spüre, wie dein Herz sich öffnet. Wie sich dein Inneres mit den Geschenken des Lebens füllt.**

**Die Haltung trägt dich, sie ist ruhig, empfangend und tief entspannend. Der sanfte Druck deiner Arme an den Rippen aktiviert feine Energiepunkte und bringt deinen Körper unmittelbar in einen Zustand des Loslassens und der Regeneration.**

**Richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Verbinde dich mit dem unendlichen Fluss des universellen Seins. Lass dich tragen und lasse dich erfüllen.**

Empfohlene Dauer: 3, 11, 22, 31 oder 62 Minuten - oder so lange, wie es sich für dich stimmig anfühlt.

Kirsten Weihe, ✉ Rathausstraße 27, 34346 Hann. Münden-Hedemünden  
☎ 0172-6333 565, [kirstenweihe06@gmail.com](mailto:kirstenweihe06@gmail.com)

**[www.sonnenliebe-yoga.de](http://www.sonnenliebe-yoga.de)**