



## Ein Geschenk für Dich!

Die im folgenden beschriebene Herzenspraxis ist eine grundlegende Praxis, um dich auf sehr kraftvolle und effektive Weise mit deiner Wahrheit zu verbinden. Täglich praktiziert, ist sie eine starke Medizin auf unserem heiligen Pfad auf Erden, um Himmel und Erde in dir zu vereinen und den Adlerblick einzunehmen, um ein Hohepriester, eine Hohepriesterin zu sein.

Auf körperlicher Ebene bringt diese Herzenspraxis alle Körpersysteme in Harmonie, die Ausschüttung reparierender Substanzen und heilsamer Hormone, Blutkörperchen und Botenstoffe wird stark angekurbelt, die Aufnahme von Vitaminen, Mineral- und Nährstoffen aus der Nahrung vervielfacht sich, die Ausschüttung von Stresshormonen verringert sich um ein Vielfaches, dein Denken weitet sich und du bekommst Zugang zu deiner Intuition und Kreativität, zu deinem wahren Potenzial und Lösungsmöglichkeiten, auf die du sonst keinen Zugriff hast.

Die messbare Schwingung deines Herzmagnetfeldes verstärkt und vergrößert sich, deine Leistungsfähigkeit steigt auf allen Ebenen. Auf Gefühlsebene erlebst du inneren Frieden, Ruhe, Liebe, Weite, Verbundenheit, Präsenz und Kraft bis hin zu starken Glücksgefühlen. Und das Allerbeste: All dies geschieht in dir, für alles und alle. Auf diese Weise nährt diese Herzenspraxis das Erdmagnetfeld und trägt sowohl zu deiner Harmonie bei, als auch zu Harmonie für alle. Du nährst Frieden in dir und in der Welt. Es ist eine Medizin, die allen und allem zugute kommt.

Du kannst die Herzenspraxis überall anwenden, du kannst Situationen, Besprechungen und Räume damit füllen, um gute Lösungen, konstruktive Vereinbarungen und kreative Ideen zu finden. Du kannst in Krisenzeiten und an Krisenorten für Ruhe, Entspannung und Heilung sorgen. Mit der Herzenspraxis erschaffst du ein nährendes Feld der Liebe, des Lichtes, der Wahrheit, der Harmonie, der Heilung, des Friedens und der Schönheit und unterstützt gute Kommunikation und die Lösung jeglicher Konflikte.

In Gruppen mit mehreren praktiziert, entfaltet die Herzenspraxis eine exponentiell vervielfachte Wirkung und als Teil deiner Morgenpraxis bereitest du dich damit auf einen Tag voller guter Begegnungen vor, mit gutem Austausch, guten Ergebnissen und Lösungen, guten Beziehungen und guter Stimmung.

### **In guten Händen – Zentrum für Tiefenheilung**

Unser Wirken dient der Liebe und Vergebung, der Erinnerung und Heilung, der Gemeinschaft aller Wesen und dem Weltfrieden  
© HP Katharina Sebert M.A. – [www.in-guten-Haenden.com](http://www.in-guten-Haenden.com) – [Katharina@in-guten-Haenden.com](mailto:Katharina@in-guten-Haenden.com) – Telefon \*\*49 (162) 489 6500

## Bist Du bereit für kraftvolle Medizin?

### – Herzenspraxis - Verbindung mit der Urquelle –

1. Setze dich bequem hin, schließe deine Augen und mache drei tiefe Atemzüge mit dem Fokus auf lange, entspannte und angenehme Ausatmung. Sinke mit jedem Ausatmen ein wenig tiefer in deinen Körper hinein.
2. Lasse deine Aufmerksamkeit in deinen Herzensraum sinken und fühle, wie sie dort sanft landet.
3. Atme sanft und ein wenig langsamer als normalerweise und stell dir dabei vor, dein Atem strömt in dein Herz ein und aus deinem Herzen heraus (1-2 Minuten).
4. Stelle dir vor, der Kosmos würde einen Liebesstrahl auf dich richten – voller strahlender, warmer und dich einhüllender Liebe – du atmest diese Liebe in dein Herz ein und aus deinem Herzen aus (1-2 Minuten).
5. Atme weiterhin die kosmische Liebe in dein Herz ein und lasse sie nun – mit jedem Ausatmen – aus deinem Herzen sich in alle Zellen deines Körpers hinein ausdehnen, lass die Liebe sich wie in Wellen sanft von deinem Herzen ausbreiten und jede Zelle damit füllen, bis du wahrnimmst, dass deine Zellen ganz angefüllt damit sind, dass sie sich lebendig, vibrierend anfühlen und von dem Licht der Liebe ganz und gar angefüllt sind, bis jede Zelle deines Körpers kosmische Liebe IST.
6. Atme weiterhin die kosmische Liebe in dein Herz ein und lass nun mit jedem Ausatmen aus deinem Herzen die Wellen der kosmischen Liebe und ihres Lichtes über deinen Körper hinaus sich in alle Richtungen ausbreiten: nach unten und nach oben, nach vorne, nach hinten und nach beiden Seiten – sei das Zentrum eines sich immer weiter ausdehnenden grenzenlosen Universums kosmischer Liebe und stelle dir vor, wie die Liebe deines Herzens alle Ausdrucksformen von Leben berührt und diese die kosmische Liebe zu dir zurück reflektieren (3-5 Minuten).
7. Atme weiterhin die kosmische Liebe in dein Herz ein und aus deinem Herzen aus und genieße es, Teil der reichen und unendlichen Fülle unseres Kosmos von Empfangen und Teilen zu sein, zu Liebe, Friede und Heilung in dir und der Welt beizutragen, wahrzunehmen, wie alles in dem Licht der kosmischen Liebe aufblüht: du selbst und alles, was du mit der Herzensenergie der Liebe berührst (2-3 Minuten).



Ich wünsche dir reichen Segen für alles, was du mit deinem Herzen berührst und freue mich sehr auf eine persönliche Begegnung mit dir!

*Von ganzem Herzen, Katharina Sebert*

#### **In guten Händen – Zentrum für Tiefenheilung**

Unser Wirken dient der Liebe und Vergebung, der Erinnerung und Heilung, der Gemeinschaft aller Wesen und dem Weltfrieden  
© HP Katharina Sebert M.A. – [www.in-guten-Haenden.com](http://www.in-guten-Haenden.com) – [Katharina@in-guten-Haenden.com](mailto:Katharina@in-guten-Haenden.com) – Telefon \*\*49 (162) 489 6500