

Dr. med. GEORG VOLK

Entspannung - Sammlung - Meditation

MATTHIAS-GRÜNEWALD-VERLAG



65%

MAINZ

INHALT

| | |
|--|----|
| Aufbau der Einübungen. | 9 |
| Atmung (<i>Zu Teil I der Schallplatte</i>). | 10 |
| Entspannung und Sammlung (<i>Zu Teil Hu. III der Schallplatte</i>) | 13 |
| Besinnung (<i>Zu Teil IV der Schallplatte</i>). | 17 |
| Hinführung zur Meditation. | 25 |
| Gefahren der Meditation | |
| Letztes Ziel der Meditation. | 29 |
| Grundriß zur großen Meditation. | 31 |
| Grundriß zur kleinen Meditation. | 38 |
| Meditation Kreis. | 41 |
| Meditation Dreieck. | 43 |
| Meditation Quadrat. | 46 |
| Meditation Rad. | 48 |
| Meditation Herz I. | 52 |
| Meditation Herz II. | 54 |
| Meditation Herz III. | 56 |
| Meditation Herz IV. | 57 |
| Meditation Spirale. | 59 |
| Meditation Gestalt des Mensdien. | 62 |
| Zur Meditation des Wortes. | 65 |
| Meditation Barmherzigkeit. | 66 |
| Meditation Mohnblüten. | 69 |
| Kleine Meditation Ei. | 74 |
| Zur Meditation der Träume. | 76 |
| Meditation eines Traumes. | 77 |