

1. Meditation: Die edelste Selbsthilfemethode im „Neuen Zeitalter“

Die beschriebene Farblichtmeditation hat eine ausgleichende Wirkung im physischen und im psychischen Bereich. Körperliche und seelische Blockaden können mittels regelmäßiger Anwendung aufgelöst werden und die zwischenmenschlichen Beziehungen werden harmonischer. Diese Art der Meditation ist als Heilmittel von der UNESCO anerkannt und hat bereits bei vielen Menschen eine Linderung der Beschwerden – bis hin zur Heilung - und eine neue innere Stärke und Ausgeglichenheit bewirkt.

Autor: Franz-Josef Mester