



SAMSKARA MEDITATIONSREIHE:  
Eine Neuausrichtung für unser System (Körper & Geist).  
17 Meditationen á 45 Minuten

H. AGNES KLAUSMANN  
Spirituelles Hypnose Coaching

Schäffergasse 13a | 16  
1040 Wien  
+43 (0) 688 60 631 465  
mail@agnesklausmann.de  
www.agnesklausmann.at  
social media: agneshypnose

Agnes

## SAMSKARAS

*Samskara - aus dem Sanskrit - Prägung auf die Erinnerung*

Die 15 Samskaras in der Meditationsreihe beziehen sich auf die Definition:  
Verbesserung Sams einer Sache -Kaaram

In den einzelnen Meditationen widmen wir uns je einem Samskara.  
Ein Samskara im Fokus setzt einen Reinigungsprozess in Bewegung und  
kann so zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung beitragen.  
Im Prozess entsteht die gewünschte Neuausrichtung des ganzen Systems.

### ZIELE

Ein bewusster Geist ist friedlich.  
Im Hier und Jetzt leben.  
Reines Bewusstsein generieren.  
Befreiung vom Verstand und vom Zwang zu handeln.  
Dem Verstand gestatten,  
zeitlose, vollkommene Ordnung widerzuspiegeln.

### MEDITATIONSABLAUF

Mentaler Fokus - Entspannung - Farbe fließen lassen -  
Safe Place - Samskara - Energieanhebung - Abschluss

Die 17 Meditationen können einzeln besucht werden oder aufeinander  
aufbauend als Prozess. Die erste und letzte Meditation der Reihe bilden  
einen gemeinsam einführenden und abschließenden Rahmen.

### EINHEITEN:

Einführungsmeditation

1. Samskara - Vertrauen
2. Samskara - Selbstvertrauen
3. Samskara - Selbstverantwortung
4. Samskara - Tatkraft
5. Samskara - Selbstwertgefühl
6. Samskara - Dankbarkeit
7. Samskara - Authentizität

8. Samskara - Sorglosigkeit
  9. Samskara - Verspieltheit
  10. Samskara - Kreativität
  11. Samskara - Aktives Handeln
  12. Samskara - Freiheit
  13. Samskara - Selbstakzeptanz
  14. Samskara - Gnade
  15. Samskara - Frieden
- Abschlussmeditation