

„Den Schmerz befreien...“

Somatische Meditations-Praxis zur Arbeit mit Schmerz, sowie Emotionen und anderen intensiven inneren Zuständen

1 – Klang	1.19
2 – Teaching: „Den Schmerz befreien“	14.19
3 – Grundpraxis im liegen: Atem Erde Yin-Raum	36.21
4 – Klang	1.19
5 – Aus dem erwachten Raum-Gewahrsein schauen (liegen)	17.44
6 – Die Energie des Schmerzes sehen (liegen – sitzen)	33.31
7 – Neues Verhältnis zum Schmerz finden – Maitri-Praxis (si)	30.06
8 – Klang	1.19
9 – Eintauchen in nonduale Weite – Yinatem-Erde (liegen)	30.30
10 – Körper-Konzept lassen – 6 Richtungen der Weite (si)	33.14
11 – Klang	1.19

Gesamtspielzeit: 3 Stunden 35 Minuten