

## Schule für Bewusstseinsweiterung

Ambros Rieder Gasse 32A, A-2380 Perchtoldsdorf, ☎ 01/ 869 31 47  
wochentags, 8.00 – 9.00 Uhr [www.achtsnit.com](http://www.achtsnit.com)

# Eva Achtsnit: CD Reihen Geführte Meditationen



## CD Reihe: Für ein Leben aus dem Herzen

### CD1: Heilung des Inneren Kindes: 40 min

Jeder hat ein Inneres Kind in sich, manche leben in einer stärkeren Verbindung mit ihrem Inneren Kind, andere haben wenig Verbindung zu ihrem Inneren Kind. Eigentlich haben wir nicht nur ein Inneres Kind, sondern einen ganzen Kindergarten von verletzten, wütenden, ängstlichen, unsicheren..... Kindern in uns. Aber dein Inneres Kind trägt auch dein Potential für Lebensfreude, Kreativität, Lebendigkeit, Spontaneität und Heilung. Je mehr dein Inneres Kind heilt, desto mehr heilst du auf allen Ebenen. In der Geführten Meditation "Heilung des Inneren Kindes" werden die Prägungen aus deiner Kindheit direkt angesprochen und neu erschaffen. So erschaffst du neue synaptische Verbindungen im Gehirn in Bezug auf deine Kindheit, dein Inneres Kind heilt und du erschaffst durch dein Unterbewusstsein neue Lebenserfahrungen.

### CD2: Heilung durch dein Höheres Selbst: 57 min

Tiefe Heilung empfangen wir, wenn wir unsere ursächlichen inneren Konflikte heilen, unsere Emotionen annehmen und loslassen können und bereit sind unsere Lektionen zu lernen. Die Energie der Heilung kommt von dem vollkommenen, lichten, liebenden Teil in uns, der mit allem verbunden ist. Er hat die Blaupause (=vollkommener Bauplan für Gesundheit, Vitalität, Erfolg und Heilung) zur Verfügung und kennt unseren Lebensplan. In dieser Meditation kannst du eine tiefe Verbundenheit mit deinem göttlichen Teil erfahren, aus dem die Heilungsenergie kommt.

### CD 3: Herzfindung:44 min

In einer Welt, in der wir oft verletzt wurden, ist es nicht immer leicht unser Herz offen zu halten und doch ist es das einzige was uns wirklich glücklich macht: Ein Leben aus dem

Herzen. In dieser geführten Meditation wirst du angeleitet dein Herz wieder für das Leben, für Beziehungen und für dich selbst zu öffnen, besonders in den Lebensbereichen in denen du verletzt wurdest und so den Weg deines Herzens zu gehen. In dieser Meditation erhältst du Bilder oder innere Klarheit über deine Lebensaufgabe und Antworten auf deine Fragen, warum die Dinge in deinem Leben so sind wie sie sind.

#### **CD4: Integration der Schattenseiten: 31 min**

Vor dieser Meditation empfiehlt es sich die Frage zu stellen: „Was lehne ich an mir ab, was verurteile ich an mir?“

Diese Geführte Meditation schafft tiefen inneren Frieden mit deinen Emotionen, aber auch mit allen Verhaltensweisen, die du an dir selbst anlehnest. Dadurch erfährst du eine tiefe Selbstannahme, die die Voraussetzung für Selbstliebe ist.

#### **CD5: Verbindung mit deiner Inneren Kraftquelle: 37 min**

In dieser Geführten Meditation handelt es sich auch um die Erfahrungen deines Inneren Kindes. Um die Liebe unserer Eltern und anderen geliebten Menschen zu erhalten, spalten wir Teile unserer Persönlichkeit ab, passen uns an und erlernen Verhaltensweisen und Rollenverhalten, das nicht unserem wahren Wesen entspricht. In dieser Meditation kannst du die Teile, die du von dir verschenkt oder unterdrückt hast, um die Liebe von anderen zu erhalten, zurück holen.

#### **CD6: Der Innere Heiler: 38 min**

Diese CD empfehle ich allen, die ein emotionales oder körperliches Problem heilen wollen. Die Selbstheilungskräfte werden dadurch aktiviert und der Innere Heiler wird angesprochen und beauftragt alles für deine Heilung zu tun. Eine wertvolle Begleitung in allen Heilungsprozessen.

#### **CD7: Wunschmanifestation: 46 min**

Was wünschst du in deinem Leben zu verwirklichen? Was sind deine Herzenswünsche? Alles, was in deinem Leben ist oder nicht ist, ist von dir auf bewusster und unbewusster Ebene erschaffen. Durch Visualisation kannst du die Realität erschaffen, die du dir wünschst. In einer fantasievollen Meditationsreise wirst du angeleitet diese Bilder mittels deiner Vorstellungskraft zu entwickeln.

#### **CD8: Vergebung: 43 min**

Wenn wir nicht vollständig vergeben, halten wir die Vergangenheit fest und sind nicht frei in unserem Leben. Indem wir wirklich von Herzen vergeben, heilen wir. Wir holen uns dadurch die Energie zurück, die gebunden war. Wirklich vergeben haben wir, wenn wir neben der betroffenen Person stehen können und ihr von Herzen das Beste wünschen können. Dann sind wir frei. Das Hören dieser CD unterstützt dich in diesem Prozess.

#### **CD9: Selbstliebe: 53 min**

Selbstliebe ist manchmal die größte Herausforderung in unserem Leben. Uns vollkommen zu lieben wie wir sind, wie wir aussehen und uns ganz tief zu bejahen, ist Inhalt und Ziel dieser Meditation. Du lernst deinen Körper zu lieben, dich wertzuschätzen ohne dass du etwas Besonderes dafür tun oder leisten musst, und dich auch dann wertvoll und liebenswert zu erfahren, wenn du die Anerkennung von anderen nicht erhältst. Selbstliebe ist die Voraussetzung, um in unserem Leben Liebe zu empfangen und zu geben.

#### **CD10: Partnerschaft: Die Kraft der Liebe: 42 min**

Mit dieser CD kannst du arbeiten, um Verletzungen in einer Partnerschaft zu heilen, um die Liebe zum Partner zu vertiefen, aber auch um eine alte Partnerschaft abzuschließen und eine neue zu erschaffen. Du regst den kreativen Teil in deinem Unterbewusstsein an, die Partnerschaft zu erschaffen, die du dir wünschst.

#### **CD11: Chakrenmeditation: 40 min**

Chakren sind Energiezentren in unserem Körper, durch die wir unsere Lebensenergie aufnehmen. Sie können durch schmerzvolle Prägungen blockiert sein. In dieser Meditation lernst du dich tief zu entspannen und Sorgen, Ängste, Druck, alles was dich belastet, loszulassen. Ich habe positive Rückmeldung erhalten, dass diese CD auch

effektiv bei Schlafproblemen eingesetzt werden kann. Generell öffnet dich diese geführte Meditation für mehr Energie, Liebe und Heilung und unterstützt dich im Loslassen.

Preis pro CD: 15,00€ (plus Porto)  
Setpreis (11 CDs, 2 CDs gratis): 135,00€ (plus Porto)  
CD Download :13€ pro Meditation , Setpreis : 99€

## CD Reihe: Krafttiere

### Der Adler: 38 min

In dieser geführten Meditation wird dein Unterbewusstsein angeleitet Verletzungen aus deiner Vergangenheit zu heilen und für deine Zukunft eine neue Wahl zu treffen, die nicht aus einer Wiederholung alter Muster stammt, sondern wo du das erschaffen kannst, was du wirklich willst:

Gesundheit, Liebe, Freude, Erfüllung und Freiheit. Du verbindest dich mit den Qualitäten des Adlers, durchtrennst die Fesseln deiner Vergangenheit, vergibst dir selbst und allen, die dich verletzt haben und fliegst in eine neue Zukunft. Du wirst angeleitet Bilder deiner neuen Zukunft zu visualisieren, dein Autonomes Nervensystem wird angeleitet alle Heilungsbefehle auf Zellebene zu integrieren und auch in Zukunft selbstregulierend einzugreifen. Durch regelmäßiges Hören dieser CD lässt du die einschränkenden Prägungen der Vergangenheit hinter dir, und die Freiheit des Adlers ist in dir.

### Der Panther: 38 min

Indem du dich in dieser geführten Meditation mit der Kraft des Panthers verbindest, kannst du tief sitzende Ängste heilen und sie in Kraftpotential transformieren. Du wirst ein neues Verständnis dir selbst und deinen Ängsten gegenüber entwickeln, sowie eine tiefe Selbstannahme. Dein Autonomes Nervensystem wird angeleitet alle Heilungsbefehle auf Zellebene zu integrieren und auch in Zukunft selbstregulierend einzugreifen. Durch regelmäßiges Hören dieser CD wird der Panther zum imaginären Begleiter und dir in allen Lebenssituationen Sicherheit, Mut und Vertrauen vermitteln.

### Der Schmetterling: 55 min

Diese geführte Meditation eignet sich besonders in Veränderungsphasen. Du wirst in einem Veränderungsprozess angeleitet dein wahres Selbst zu leben und Vergebung, Freude und Gesundheit in deinem Leben zu erschaffen. Vielleicht hast du schon einmal davon gehört, dass der Schmetterling nur dann fliegen kann, wenn er sich aus eigener Kraft aus der Puppe herausarbeitet. Das ist die Energie für die wir uns in dieser Meditation öffnen wollen: Veränderungsprozesse mit Leichtigkeit und Freude zu erleben, sie in unserem Leben willkommen heißen und alle Widerstände gegenüber Veränderungen aufgeben. Dein Autonomes Nervensystem wird angeleitet alle Heilungsbefehle auf Zellebene zu integrieren und auch in Zukunft selbstregulierend einzugreifen. Durch regelmäßiges Hören dieser CD wirst du mehr auf die Stimme deines Herzens hören und dein Herz für dich selbst und das Leben öffnen.

### Der Delfin: 34 min

Durch das regelmäßige Hören dieser CD kannst du emotionale Verletzungen, Trennungen, Verlust und Enttäuschungen vollständig heilen und loslassen. Indem du dich mit den Qualitäten des Delfins, Offenheit, Verspieltheit und Leichtigkeit verbindest, kannst du dein Herz von alten Lasten und Schmerzen befreien. In dieser Meditation wird dein Unterbewusstsein angeleitet die alten Zellerinnerungen loszulassen. Du wirst deine eigene Dunkelheit umarmen und so das Licht deines Herzens finden.

### Der Drache: 41 min

In dieser geführten Meditation wirst du angeleitet deinem inneren Drachen zu begegnen. Dein innerer Drache ist dein Beschützer. Manchmal zeigt er aggressives Verhalten, oder er ist ängstlich, schüchtern, rebellisch oder trotzig oder er zieht sich schmollend in seine Höhle zurück. Du kennst das Lieblingsverhalten deines Drachens. In dieser geführten Meditation kannst du mit ihm Frieden schließen, ihn annehmen und heilen. Dein

Autonomes Nervensystem wird angeleitet alle Heilungsbefehle auf Zellebene zu integrieren und auch in Zukunft selbstregulierend einzugreifen. Durch regelmäßiges Hören dieser CD wirst du ein lebhaftes Bild von deinem inneren Drachen bekommen, das dir hilft deine negativen Emotionen auch im Alltag anzunehmen und dich selbst besser zu verstehen.

### Die Schlange: 42 min

Diese geführte Meditation unterstützt dich in einer stärkeren Anbindung an das universelle kosmische Netz, das alles Leben miteinander verbindet und dein Leben der göttlichen Führung anzuvertrauen. Gemeinsam mit deinem Krafttier, der Schlange, wirst du in dieser Meditation angeleitet einen Häutungsprozess zu durchlaufen und deine alte Haut, die für alte Muster und Prägungen steht abzulegen und du wirst dein schönstes Lichtgewand anlegen, das Ausdruck der göttlichen Gegenwart in dir ist. Wenn du dich mit dem universellen kosmischen Netz verbindest, strömt stärkere Heilungsenergie, Vitalität, Schöpferkraft und Kreativität durch deinen Körper. Dann bist du stärker verbunden mit deiner Lebensintention und du ziehst deine Herzenswünsche magnetisch in dein Leben. Du wirst dies in dein Unterbewusstsein, dein Autonomes Nervensystem, und dein Zellbewusstsein einprogrammieren. Anstelle von mühevoller Erschaffen, Plagen und Leiden tritt Synchronizität und Leichtigkeit. Deine Gedankenkraft wird fokussierter und je öfter du diese CD hörst, desto stärker wird deine Anziehungskraft. Deine Gedanken, Ideen und Wünsche werden sich mit Leichtigkeit und auf schnellstem Weg verwirklichen. Leichtigkeit, Freude und Gnade werden dein Leben durchwirken und dich in einem gesunden, glücklichen und langen Leben unterstützen.

Preis pro CD: 15,00€ (plus Porto)

Setpreis (6 CDs, 1 CDs gratis): 75,00€ (plus Porto)

CD Download : 13€ pro Meditation, Setpreis : 49€

## Geführte Meditation: Gewicht coaching

In dieser geführten Meditation kannst du dein Unterbewusstsein darauf programmieren mit Leichtigkeit und Freude Gewicht zu reduzieren, deinen Stoffwechsel zu aktivieren und dein Essverhalten in einer Art und Weise verändern, die du genießt und dein Abnehmen unterstützt. Wir wollen in dieser Meditation dein Unterbewusstsein anleiten ein liebevolles Verhältnis zu deinem Körper aufzubauen und ein positives Selbstbild zu entwickeln, das dich im Erreichen deines Idealgewichts unterstützt, sowie es beizubehalten. Dein Körper wird angeleitet emotionale Toxine, Schlacken und Giftstoffe auszuleiten. Höre diese CD 2mal pro Tag. Du kannst sie auch während des Schlafens hören, um dein Wunschgewicht mit Freude und Leichtigkeit zu erschaffen. Dauer: 48min

Preis: 15,00€ (plus Porto)

CD Download: 13€

## Die Matrixwelle:

Durch regelmäßiges Hören dieser CD erlernen Sie Tiefenentspannung. Dadurch gelangen Sie in den Alpha und Thetazustand einem Gehirnwellenfrequenzbereich in dem Heilung und Neuprogrammierung auf bewusster und unbewusster Ebene stattfinden kann. Gleichzeitig werden mit dieser Meditation Energiefrequenzen mitgeschickt, die Sie mit dem Quantenfeld der unbegrenzten Möglichkeiten wiederverbinden und Sie für Ihr grenzenloses Potential öffnen.

Preis: 15,00€ (plus Porto)

CD Download: 13€