

Gerd Bodhi Ziegler

Selbstkontakt Vol. 1

Abschnitt	Nr.	Titel / Impuls	Länge
Einstieg	1	Mit vier Impulsen in Präsenz und Selbstkontakt	24:35
	2	Bewusste Innenschau	21:27
	3	Öffnen für die Anbindung an Erde und Himmel	21:07
Kürzere Meditationen	4	Vertiefung der vier Elemente	13:48
	5	Baden in der Wirklichkeit	9:23
	6	Körper und Transformation	9:04
	7	Qualitäten deiner inneren Spur	13:33
	8	Einssein im Raum der Wirklichkeit	9:11
Mittellange Meditationen	9	Göttliche Perspektive und Gegenwart	23:13
	10	Alltagstauglichkeit des Selbstkontakts	15:01
	11	Fokus nach innen und wahre Hingabe	19:36
	12	Verwirklichung im Christusbewusstsein	21:07
	13	Mit dem Herzen sehen	19:04
Vertiefung	14	ESSENZ	25:15
	15	Intensive Präsenz in Atem und Körper	32:23
	16	Selbstkontakt und der Wechsel der Ebene	33:16
	17	Essenzielle Begegnung	27:31
	18	Neujahrsmeditation 2022	41:05
Abschluss	19	Seins-Wirklichkeit und Weg ins Leben	27:10
Bonus	20	Tagesrückblick im ICH BIN	9:53