

Gerd Bodhi Ziegler

Selbstkontakt Vol. 3

Abschnitt	Nr.	Titel / Impuls	Länge
Einstieg & Ankommen	1	Einführung in den Selbstkontakt	24:04
	2	Einführung in den Selbstkontakt (Lange Variante)	37:57
	3	Willkommen in der Ausrichtung auf ESSENZ	27:52
	4	Momente im Ewigen Jetzt und Selbstkontakt im Alltag	18:47
	5	Fels in der Brandung	14:46
Kürzere Meditationen	6	Das Leben in den Tag einladen	8:23
	7	Spüren der göttlichen Gegenwart mit dem Fokus nach innen	12:43
	8	Der Intensität folgen	14:19
Vertiefung	9	Tiefer für die Kraft des Lebens öffnen	17:42
	10	Bereitmachen für die Botschaft in deinem Körper	21:05
	11	Ausrichtung auf unseren Seelenplan im Selbstkontakt	27:06
	12	Facetten deines inneren Erlebens	19:47
	13	Erfüllt werden und Verwandlung	18:57
Göttliches SEIN	14	Kurz-Meditation ICH BIN	6:11
	15	Erwachen zu uns selbst (mit Einladung zum Herzensgebet)	24:41
	16	Verbunden in All-Liebe und die Kraft des „Flammengeists“	18:34
	17	All-ICH und vollkommene Harmonie	13:45
Abschluss	18	Verneigen vor der Wirklichkeit	14:32
	19	Unser Geschenk an die Welt	24:11
	20	Erlebe dich als Segen	19:25
Bonus	21	Wo ist dein Fokus? ... und Erleben des Nichtstuns	24:44