



Let's flow

DIE „GOLDENE BEWEGUNG“

Die Goldene Bewegung kann jeder ausführen.

Es verbindet dich mit Mutter Erde, mit deiner eigenen Kraft und Liebe und stellt dir eine wundervolle kosmische Energie zur Verfügung, die du sehr vielseitig verwenden kannst.

In der Regel wird die Bewegung 3 mal ausgeführt. Das stellt eine große Menge der kosmischen Energie zur Verfügung.

Ablauf:

**Ich verbinde mich mit Mutter Erde
mit meiner physischen Energie
mit meiner Herzenergie
und teile dies mit der Welt**

**Ich verbinde mich mit meiner spirituellen Energie
und reinige meine Chakren**

**Ich verbinde mich erneut mit Mutter Erde
und empfang die kosmische Energie
vor meinem Herzzentrum**

Kann man die Bewegung aufgrund der Umstände oder einer körperlichen Einstellung nicht in dieser Form ausführen, so reicht es auch aus, diese in Gedanken auszuführen. Du kannst diese Bewegung sowohl im Sitzen als auch im Liegen ausführen. Du brauchst diese Bewegung nicht physisch auszuführen, du kannst diese Bewegung auch visualisieren.

Anwendungsmöglichkeiten:

- Sie erhöht die Feinfühligkeit deiner Hände.
- Du kannst sie zur Verbesserung der Gesundheit einsetzen, für dich oder andere.
- Du kannst den Goldenen Energie Ball über weite Entfernungen zu jemandem hinschicken, indem man den Ball dorthin denkt und visualisiert, wo er in den Körper hineingeht.
- Du kannst sie zur Reinigung und Aufladung von Mineralien benutzen, indem man nach der Bewegung die Energie über die Steine wirft oder die Steine in die Hände nimmt.
 - Um deinen Energiepegel zu vergrößern und für ein größeres psychologisches und physisches Durchhaltevermögen.
 - Um positive Energien in einem Zimmer zu schaffen.
 - Als Segen beim Essen.
 - Vor der Meditation.
 - Vor dem Kontakt mit Tieren
 - Die Goldene Bewegung gibt dir mehr Sicherheit.
 - Die Energie kann man auch ins Trinkwasser oder Badewasser geben.
- Wenn du dich schlapp fühlst oder ein bisschen deprimiert, mache die Goldene Bewegung mehrere Male hintereinander und während der Ausführung dieser Bewegungen beginnst du schon dich besser zu fühlen. Gib dann diese Energie in deine Thymusdrüse und/oder Herzchakra.

Die Möglichkeiten für die Anwendung der Goldenen Bewegung sind uneingeschränkt. Benutze deine Phantasie und setze diese Energie dort ein, wo du denkst, dass es gut ist.