



WAS IST MIND MASSAGE?

MIND MASSAGE - Audio Blog #01

Namaste aus dem Herzen

Du und ich sind hier bei meinem AUDIO BLOG „MIND MASSAGE mit @klangguru“.

Wir sind hier, um miteinander und füreinander das Leben sinnvoll, liebevoll, friedlich und wohlwollend, zu meistern.

Du bist nicht allein.

Jeder von uns hat negative sowie positive Erfahrungen gemacht und Erinnerungen auf diesem Planeten gesammelt.

Keiner wurde verschont.

Aus diesen Erfahrungen können wir alle etwas entnehmen, lernen und unsere Umwelt ein Stück weit verbessern.

Es geht nicht darum, perfekt zu sein.

Es geht vielmehr um die Sinneswahrnehmungen zu schärfen, um eine persönliche Erkenntnis zu erlangen, was du bist.

Wie ist deine Liebe zu dir selbst, ist sie gesund?

Wie ist deine Beziehung zu deinen Mitmenschen, ist sie gesund?

Wie ist deine Liebe zu unserem Wohnort, die Erde?

Wenn du meine wissen möchtest, verrate ich sie dir gerne.

Das sind meine Grundzutaten im Leben.

Mein Rezept für Glückseligkeit ist, wir nehmen:

Atem

Verständnis

Wertschätzung

Dankbarkeit

Achtsamkeit

Inspiration

Reflektion

Selbstachtung

Liebe

Disziplin

Kreativität

Mut, Wut, Herzblut

Drive voller Hoffnung

Wir setzen alles auf Vertrauen

Servieren Freude, Frieden und Freiheit

Willkommen in der Stille im Yoga

Na'maste - wir sind hier

Nimm was du brauchst und teile sie gerne weiter.

Ich möchte DICH mit diesen Audio Blogs auf eine gemeinsame Reise einladen und mitnehmen, die sich speziell auf diese Themen beziehen werden:

Klang, Körper, Kunst & Kulinarik

Unter Klang werden Themen angesprochen wie Nada - Klangschalen - Musik - und vieles, was mit Sounds zu tun hat.

Beim Thema Körper beleuchten wir natürlich die Gesundheit aus der Sicht des Ayurveda, z.B. Massage, Pflege oder Yoga und die moderne Wissenschaft.

An diesem Punkt kommen wir nicht um das Thema Ernährung herum und hier kreuzen sich Kulinarik (Genuss) und Kunst (Ästhetik).

Kulinarik hat sehr viel mit Genuss zu tun und die gehobene Küche wird oft kunstvoll inszeniert.

Darf man die Kunst essen?

Klaro.

Gesundheit Genießen.

Das sollte unser Ziel sein.

In „MIND MASSAGE“ möchte als Gesundheitspraktiker, Koch & Yogi deine Gedanken massieren, deine Naturintelligenz stimulieren und gemeinsam dein Wachstum zu fördern.

Individualistisch Denken und ganzheitlich Leben.

Meine Präsenz hier und jetzt ist lediglich nur DICH zu inspirieren.

Du bist schon einzigartig, wie der liebe Gott, das Universum und die Natur dich geschaffen hat.

Du bist nun angekommen.

Na'maste aus dem Herzen.

Bis zur nächsten Episode.

Bleib im Vibe.

Sei Licht und Liebe.

Möge die Schwingung mit dir sein.

Dein @klangguru

Titelmusik: „BEEFLESS“

Künstler: Nadh

Musik (Spokenword): „BY NADH“ (Instrumental)

Künstler: Nadh

Alle Inhalte von „MIND MASSAGE mit klangguru“, insbesondere Texte, Musik und Audio Visuelle Medien, sind urheberrechtlich geschützt. 2024 © klangguru.de