



# Mind Training

ist ein modernes Meditationssystem, das folgende Elemente zu einer effizienten, vielseitig anwendbaren Methode kombiniert:

- **Entspannungstechniken:** Entspannen des Körpers und Geistes, bis hin zur ultratiefen Komplettrelaxation:
- **Atemtraining:** Spezielle Atemübungen bewirken Veränderungen auf
  - physischer Ebene: Ausschüttung von Hormonen, Stärken des Immunsystems, positive Wirkungen bis hin zur Zellebene
  - mentaler Ebene: Veränderungen des neuronalen Bewusstseinszustandes,
- **Kontrolle der mentalen Dimension:** Verbesserung und Stärkung von Konzentration und Intention
- **Binaurale Beats:** spezielle Soundtracks, die Gehirnwellen nachweisbar positiv beeinflussen
- **Transformatorische Imagerien:** Innere Visualisationen mit allen Sinnen (inneres Sehen, Fühlen und Erleben) unterstützen Genesungsprozesse
- **Affirmationen:** Selbstsuggestionen verankern das gewünschte Resultat im Unterbewusstsein.
- **Biofeld-Arbeit:** mentale und physische Techniken zur positiven Veränderung des menschlichen Bioenergie-Feldes
- **Innere Vibrations-/Resonanztechniken**

Die Kombination dieser, zum Teil uralten Elemente aus den verschiedensten Traditionen (Yoga (Pranayama, Brahmari, ...), Buddhismus und Taoismus, Selbsthypnose, Intermittent Hypoxic Training, Schamanismus usw.) führt zu körperlichen Verbesserungen (stärkeres Immunsystem, Stärkung der natürlichen Heilkapazitäten, ...), mentaler Ausgeglichenheit (Stressbewältigung, Ruhe, Tiefenentspannung, ...) und Verbesserung der Kontakte zu den unterbewussten Schichten (Inneres Heilen, Intuition, ...).