

# TAO DER NATUR

## Entspannen und Loslassen:

Die DVD's unserer Multimedia-Edition regen an, die Wirklichkeit in ungewohnter Weise zu entdecken. Mit kunstbeseelten Videofilmen und Fotoshows sowie erholsamer Musik träumen Ihre Gedanken dahin, verlieren sich in überraschender Inspiration. Als hätte man Sie aufgefordert, eine Reise in ein Wunderland zu unternehmen, bilden Sie Ihre „Zweite Aufmerksamkeit“ aus. Mit *Zen-Augen* verstehen Sie Harmonie und surrealen Zauber. Alles andere verblasst, so als gäbe es außerhalb des Fokus nichts. Ihre Reise wird von Haiku-Lyrik begleitet. Ebenso wie Haikus bestehen die Filmwerke aus Impressionen. Sie sind meditative Essenzen von Natur, Muse und Landschaft – heilsame Destillate für Körper, Geist und Seele.

## Die Seele baumeln lassen:

(Laufzeit der DVD - 70:16 Minuten)

Sonnengebet – 11:08  
Seglerpassion – 11:59  
Muschelträumerei – 12:19  
Hymnos der Steine – 12:04  
Fischeridylle – 11:19  
Revue: Meeressinfonie – 12:07

## Anleitung zum Entspannen:

Stellen Sie eine angenehme Lautstärke ein – nicht zu laut und nicht zu leise. Falls möglich, benutzen Sie Kopfhörer. Lehnen Sie sich bequem zurück. Lassen Sie Bild, Text und Musik auf sich wirken. Empfangen Sie in meditativer Versunkenheit frei und vorurteilslos Farben und Eindrücke. Saugen Sie die entspannende Energie der Filme mit Ihren Poren auf und werden Sie sich ihrer Kraft bewusst. Wenn Sie möchten, können Sie beim Zuschauen – still für sich – die Grundformeln des Autogenen Trainings mehrmals wiederholen. Sie können auch nur eine AT-Formel, eine Fürbitte, eine Affirmation oder Ihr Lieblingsmantra einsetzen. Sollten Sie einschlummern, lassen Sie es ganz einfach geschehen und sich in schöne Träume wiegen.

## Grundformeln des Autogenen Trainings:

**Ich bin vollkommen ruhig und gelassen.**

**Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig. Es atmet mich.**

Sprache: Deutsch  
Pentium III, 265 MB-RAM  
DVD-Laufwerk, Bildformat 4:3  
MS Windows XP / 98 / 7, Vista  
Soundkarte, ab VGA-Auflösung  
für Fernseher und Computer



www.meditaterra.de

© meditaterra-Edition G. Walter / K. Ries  
Königswinter 2010  
Konzeption, Text, Foto, Film:  
Gabriele Walter  
Musik: Gabriele Walter  
Grafik, Foto: Kurt Ries  
Produktion: Gabriele Walter

401

TRÄUMEN UND ENTSPANNEN: Am Meer 1

DVD

Natur  
Meditieren  
Heilen

# Träumen und Entspannen

## Am Meer 1

### - IM HIER UND JETZT -

**INFO-  
Programm  
gemäß  
§ 14  
JuSchG**

## Autogenes Training am Bildschirm



# Empfehlung



**Bedienungsanleitung:** Legen Sie die DVD in Ihren DVD-Player oder in Ihr DVD-Laufwerk - das Menü erscheint. Klicken Sie auf „Titelwahl“, um ein Kapitel auszuwählen. Um in das Hauptmenü zu gelangen, klicken Sie bitte auf „DVD“! Sie können die DVD auch starten, indem Sie „Anfang“ wählen. Am Fernsehgerät stellen Sie bitte das Bildformat 4:3 ein!

Alle Urheber- und Leistungsschutzrechte vorbehalten. Kein Verleih! Keine unerlaubte Vervielfältigung, Vermietung, Aufführung, Sendung! Alle Werke auf der DVD stammen von den Herausgebern Gabriele Walter und Kurt Ries.

Die Autoren übernehmen keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen die Autoren, die sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, welche durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind ausgeschlossen, es sei denn, sie sind vorsätzlich oder grob fahrlässig verursacht. Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich.

