



Frank Breburda  
Maria W. M. Schmitt

# Das Seelenschiff

... eine Reise zu Dir und den Schätzen Deiner Seele

Hypno-Meditation zur Entspannung und Selbststärkung | Doppel CD

## Was ist Meditation ?

Meditation (lat. meditatio = „das Nachdenken über“ oder lat. medius = „die Mitte“) hat in unterschiedlichen Formen ihre Wurzeln in allen Religionen. Es gibt in der heutigen Zeit viele Meditationsformen und -techniken, die, der ursprünglichen Religionen, und es gibt ein Zusammenspiel der verschiedensten Techniken aus allen Kulturen, z.B.

- Die stille, passive Meditation: Stille- oder Ruhemeditation, kontemplatives Gebet, Einsichtsmeditation etc.
- Die aktive Meditation: Geh-Meditation, Tanzmeditation, Yoga, Qigong, etc.
- Mantra-Meditation
- Geführte Meditation

Die Geführte Meditation:

Bereits in den Mysterienkulten der Antike führten Hierophanten (die „Offenbarer der Geheimnisse“, die an der Spitze der Priester im Tempel der Demeter in Eleusis standen) die einzuweihenden Schüler, in geführten Reisen in die eigene Innenwelt und bereiteten so, die notwendigen Entwicklungsschritte in ihrer Seelenlandschaft vor.

Geführte Meditationen, so wie wir sie hier auch verwenden, dienen der Entspannung und können therapeutisch genutzt werden zum Aufdecken verdrängter Prozesse und Emotionen. Sie können ebenso dazu genutzt werden, um nach innen zu schauen, nach innen zu lauschen und sich mit der eigenen Seele zu verbinden, um so die nächsten Schritte auf dem eigenen Weg der Bewusstseinsentwicklung zu erfahren.

## Was ist Hypnose ?

Hypnose ist ein natürlicher Entspannungszustand, wie ihn jeder aus dem Alltag kurz vor dem Einschlafen oder kurz nach dem Aufwachen kennt. Diese tiefe Entspannung, die wir ebenso aus unseren "Tagträumen" kennen hilft uns, uns auf unser Innerstes zu konzentrieren.

Genau wie bei der Meditation oder auch beim Autogenen Training wird in der Hypnose das Unterbewusstsein angesprochen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass das Unterbewusstsein ca. 90 % aller Lebensvorgänge jedes Menschen steuert. Nur ca. 10 % werden durch den Willen beeinflusst.

Alles was wir in unserem Unterbewusstsein verankern strebt nach Verwirklichung. Wenn der Wille (das will ich schaffen) und das Unterbewusstsein (ich kann das nicht) in einer Entscheidung gegenüberstehen, unterliegt immer der Wille.

Die Arbeit mit Hypnose trägt dazu bei, Ihr Unterbewusstsein als Partner zu gewinnen und es ähnlich einem Speicher, mit positiven, ganz individuell entwickelten neuen Annahmen zu bereichern, die dann immer für sie abrufbereit sind und sich automatisch verwirklichen. Zur Unterstützung von Verhaltensänderungen ist die Hypnose daher eine der besten denkbaren Methoden.

## Und was ist Hypno-Meditation ?

Bei der Hypno-Meditation werden Sie tiefer als bei einer geführten Meditation sanft in Trance geleitet, jedoch nicht so tief wie es für eine hypnose-therapeutische Anwendung notwendig ist.

Selbst in dieser leichten hypnotischen Trance, die wir in der Hypno-Meditation nutzen, wird durch energetisch kraftvolle Affirmationen dem Unterbewusstsein die Möglichkeit gegeben ganz individuell eigene zu klärende Themen, Lebens-situationen und Glaubenssätze zu finden. Bereits während dieser Hypno-Meditation können diese eigenständig, aus Ihnen heraus neu bewertet und Ihrem Bewusstsein zugeführt werden.

Durch diese neu geschaffene Wertigkeit wird Ihr Selbstwertgefühl gestärkt und es werden neue Optionen für ein selbstbestimmtes Denken und Handeln geschaffen.

Auf der Ihnen vorliegenden Doppel-CD wird kein persönliches Anliegen wie in der praxisorientierten Arbeit behandelt.

## Was kann die Hypno-Meditation bewirken ?

Die Hypno-Meditation dient der tiefen Entspannung, dem Abbau von Stress und innerer Unruhe.

Der erste Textteil, der in die Entspannung führt ist in Reimform gehalten, dadurch wird die Gefühlsebene angesprochen und der Intellekt sowie das Denken zusätzlich beruhigt.

In dieser Hypno-Meditation werden Sie ganz sanft zu Ihrem Innersten „Sein“ geführt, Sie entdecken wieder Ihre ureigenen Gefühle und Wertigkeiten.

Durch die Annahme der eigenen Gefühle als etwas „zu mir gehörendem“, „was mich zu dem Menschen formt, der ich wirklich bin“, schaffen Sie neue innere Ordnung für ein klareres Denken, Fühlen und Handeln.

Sie können sich neu erleben und entdecken, wie bei einer Reise von der Sie Erlebnisse, Eindrücke und Inspirationen mit nach Hause nehmen, die Ihnen

eine bewusstere Sicht auf viele Dinge Ihres Lebens verschaffen kann.

Durch die Annahme und Akzeptanz Ihres Selbst werden Sie die Voraussetzung schaffen, sich von Altem zu lösen, Neues anzunehmen und zu entwickeln.

Sie stärken Ihre Persönlichkeit, geben sich selbst die Erlaubnis zur eigenen Wertschätzung und zu Veränderung.

Die Hypno-Meditation öffnet Ihnen Türen zu neuer Bewusstheit. Wenn Sie bereit sind, diese zu durchschreiten, werden Sie Ihrem Ziel zu einem gesünderen Leben, Erfolg und Glück, einen Schritt näher gekommen sein.

## Hypno-Meditation Anwendung zuhause

Schaffen Sie sich eine gemütliche Atmosphäre. Schalten Sie alle störenden Quellen aus, stellen Sie Telefon, Handy und wenn möglich die Türklingel ab.

Achten Sie darauf, dass Sie nicht abrupt aus der Hypno-Meditation herausgeholt werden und Sie sich wirklich ohne störende äußere Einflüsse in die wohltuende Tiefenentspannung begeben können.

Tragen Sie lockere, nicht einengende bequeme Kleidung. In entspanntem Zustand fällt die Körpertemperatur etwas ab, deshalb ist es ratsam, sich mit einer Decke zuzudecken.

Legen oder setzen Sie sich entspannt hin und schließen Sie bei der Hypno-Meditation die Augen.

Übung und Wiederholung ist bei der Hypno-Meditation ein wesentlicher Aspekt für nachhaltigen Erfolg und positive Veränderung.

## Die besondere Idee

Wenn Sie mögen, dann legen Sie Papier und Stifte bereit, sodass Sie alles Erlebte im Anschluss an die Hypno-Meditation zu Papier bringen können. Vielleicht mögen Sie auch ein intuitives Bild malen, in den Farben, die Ihre Gefühle am besten zum Ausdruck bringen. Malen Sie sich Ihr eigenes energetisches Kraftbild.

## Warum derselbe Text auf zwei CDs ?

Einmal wird der Text von Maria W. M. Schmitt und einmal durch Frank Breburda gesprochen. So können Sie ganz intuitiv entscheiden, welche Stimme am Besten zu Ihrer Stimmung passt. Unterschiedliche Stimmuster sprechen verschiedene Ebenen Ihres Unterbewusstseins an.

## Unsre Workshops und Seminare

Wenn Sie Interesse an unserer Arbeit haben, setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung oder besuchen Sie unsere Internetseiten. Hier finden Sie alles über unsere vielfältigen Angebote sowie unsere Seminar- und Workshoptermine. Wir würden uns freuen Sie als unser Gast begrüßen zu dürfen.

## Ein Gedanke zum Schluss

Gehen Sie mit sich achtsam und wertschätzend um. Wenn es Ihrer Seele gut geht, schenken Sie wie von allein auch anderen Menschen Freude.

## Wichtiger Hinweis

Diese Hypno-Meditation ersetzt keine von ihrem Arzt oder Heilpraktiker verordneten Behandlungen/Therapien. Die Hypno-Meditation soll Ihnen als Unterstützung dienen auf ihrem Weg der Entspannung, der Selbsterkenntnis und somit ihrer Persönlichkeitsentwicklung.

Weder die Autoren, Sprecher, noch Produzenten übernehmen Haftung für Schäden jeglicher Art, die durch die Nutzung der Hypno-Meditation und die Missachtung dieses Hinweises entstehen sollten. Die Anwendung geschieht auf eigene Verantwortung.

Die CD darf nicht während Tätigkeiten, die Aufmerksamkeit erfordern (z.B. Autofahren, Straßenverkehr) angehört werden!

Bei Anfallskrankheiten wie Epilepsie, sowie schweren psychischen Störungen, darf die Hypno-Meditations-CD nur nach vorheriger Absprache und unter Aufsicht eines Arztes angewendet werden.

Wenn Sie während der Dauer dieser CD durch irgendeine Störung von außen (z.B. Türklingel, Telefon) unterbrochen werden, müssen Sie sich auf jeden Fall noch die Aufweckphase am Schluss dieser CD anhören, auch dann, wenn Sie der Meinung sind, wach zu sein. Im Zweifelsfall hören Sie sich den letzten Teil dieser CD, die Aufweckphase lieber noch ein zweites oder drittes Mal an, um ganz sicher zu sein.

Geeignet ab 16 Jahren

Produktion: Frank Breburda  
Aufnahme: AM40-Studio, Niedersteinebach  
Musik: Katharco Studios  
Umschlaggestaltung: Schmitt & Breburda  
Copyright © 2008 Maria W. M. Schmitt & Frank Breburda

## Kurzportraits



Maria W. M. Schmitt

Mediale Intuitionstrainerin, Ausbilderin in energetischen Heilweisen  
Autorin des Buches „Engelsprechstunde“  
[www.engelsprechstunde.de](http://www.engelsprechstunde.de)



Frank Breburda

Hypnosecoach und Rückführungspraktiker  
Komponist und Texter  
[www.hypno-balance.de](http://www.hypno-balance.de)

### Bestell-Adressen

Maria W. M. Schmitt | Grüner Weg 17 | 50859 Köln | Mobil: 0160 97 33 60 69  
E-Mail: [mschmitt@engelsprechstunde.de](mailto:mschmitt@engelsprechstunde.de) | Web: [www.engelsprechstunde.de](http://www.engelsprechstunde.de)

Seminarzentrum und Hypnosepraxis „Alte Mühle“  
Frank Breburda | Hauptstraße 40 | 56593 Niedersteinebach | Tel: 02687 9216 66  
E-Mail: [hypno-balance@gmx.de](mailto:hypno-balance@gmx.de) | Web: [www.hypno-balance.de](http://www.hypno-balance.de)