



MATRIX - Entspannungs - Training

5 verschiedene Entspannungs-Einheiten, begleitet mit Kristallklängen
für die neue Zeit (Audioaufnahmen)

Allgemeines:

Im Frühjahr 2020, ist nach Meinung von Vertretern der Energielehren, die Erde in die 5./6. Dimension aufgestiegen, die Frequenzen, d.h. die Energien der Erde, haben sich erhöht und es ist eine neue Erde-Matrix entstanden.

Rein physikalisch gesehen könnte das mit den starken Sonnenstürmen durch die Eruptionen auf der Sonne und einer speziellen Planetenkonstellation in Verbindung gebracht werden. Dieser „Aufstieg“ wurde schon seit vielen Jahren in spirituellen Lehren vorausgesagt und nun hat er sich offensichtlich vollzogen.

Was heißt das für uns?

Die Erde-Matrix ist immer eine bestimmte Struktur, eine Form, innerhalb derer Leben nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten möglich ist. Diese Struktur hat sich jetzt verändert. Die beginnenden Veränderungen spüren wir schon seit einigen Jahren. Die Menschen entwickeln ein anderes Selbstbewusstsein, wollen sich nicht mehr nach engen Regeln richten, hinterfragen den Sinn von Bestimmungen, wollen mitentscheiden, die Digitalisierung hat rasante Fahrt aufgenommen, Arbeitsplätze verändern sich ständig und vieles mehr. Eigentlich ist nichts mehr so, wie es z.B. noch vor 20 Jahren war. Das jetzige Hauptthema heißt: **VERÄNDERUNG** und **FLEXIBILITÄT**.

Warum und wozu das MATRIX-Entspannungs-Training (MET)?

Beispiel: In der Digitalisierung sind immer schnellere Datenübertragungen gefordert. Dazu ist das sogenannte 5G-Netz entstanden. Um dieses auch wirklich nutzen zu können, braucht man Geräte, die technisch dafür ausgestattet sind oder es müssen spezielle Updates installiert werden.

Unser physischer Körper ist eigentlich nur für niedere Frequenzen ausgerichtet (wie ein älteres Handy). Jetzt sind aber plötzlich die höheren Energien da und das kann in unserem Körper ganz viel Stress verursachen. Das MET soll dazu dienen, den materiellen Körper und die feinstofflichen Körper auf die neuen, hohen Frequenzen der Erde und die neue Erde-Matrix einzustellen (sozusagen den Körper updaten 😊). So kann sich unser Körpersystem besser auf die höheren Schwingungen einstellen und damit wird weniger Stress erzeugt.

Körperliches Unwohlsein, wie z.B. Müdigkeit, Erschöpfung, kann u.U. darauf hindeuten, dass sich unser Körper noch nicht auf die hohen Frequenzen ausgerichtet hat.

Hier ein paar Beispiele, wie sich die Gesetzmäßigkeiten und Verhaltensweisen von der Alten Erde-Matrix zur Neuen Erde-Matrix verändern können. Zurzeit sind wir noch in der Übergangsphase.

Alte Erde Matrix = Alte Gesetzmäßigkeiten – Altes Verhalten	Neue Erde Matrix = Neue Gesetzmäßigkeiten – Neues Verhalten
<ul style="list-style-type: none"> Nur einer hat recht. Es gibt nur eine Lösung. 	⇒ „Sowohl als auch“. Jeder kann aus seiner Perspektive recht haben. Gemeinsam Lösungen erarbeiten.
<ul style="list-style-type: none"> Gesellschaft und Wirtschaft 	⇒ Veränderungen zulassen und umsetzen. ⇒ Sich für neue Möglichkeiten öffnen.
<ul style="list-style-type: none"> Die Religionen 	⇒ Schuld und Sünde versus Selbstverantwortung und Lebendigkeit. ⇒ Falsche Gehorsamkeit beenden.
<ul style="list-style-type: none"> Vorgefasste Meinungen, Verhaltensmuster 	⇒ Schubladendenken ist out. ⇒ Von der Starre in die Lebendigkeit gehen. ⇒ Alte Verhaltensmuster verändern oder loslassen. Mehr Individualität leben.
<ul style="list-style-type: none"> Absolutes Sicherheitsbedürfnis 	⇒ Nicht an vermeintliche Sicherheiten binden. ⇒ Ins Vertrauen gehen. ⇒ Es ist genug von allem da.
<ul style="list-style-type: none"> Festhalten Wollen 	⇒ Im Hier und Jetzt sein. ⇒ Gewohnheiten verändern. ⇒ Altes verabschieden und loslassen.
<ul style="list-style-type: none"> Sich erinnern 	⇒ Vergangenes integrieren, vergeben und loslassen
<ul style="list-style-type: none"> Existenzängste, Misstrauen 	⇒ „Ja“ zum Leben sagen. ⇒ Eigene Begabungen und Talente leben. ⇒ Dem eigenen Lebensplan folgen.
<ul style="list-style-type: none"> Angst vor der eigenen Freiheit. Man bleibt lieber im System, dann ist man anerkannt. 	⇒ Mut zur eigenen Freiheit entfalten. ⇒ Eigene Spielregeln finden und leben. ⇒ Individualität leben, das Ego beurlauben.
<ul style="list-style-type: none"> Kranksein und Unwohlsein aufrechterhalten, damit man als Opfer anerkannt wird. 	⇒ Das Leiden beenden, das Leben aktiv gestalten, Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen.
<ul style="list-style-type: none"> Ohne Bewusstsein für Ursache und Wirkung. Man will nur schnelle Lösungen. 	⇒ Das Bewusstsein aktivieren für größere und komplexere Zusammenhänge. ⇒ Weitblick statt Tunnelblick.
<ul style="list-style-type: none"> Funktionieren wollen/sollen. Bei Misserfolg ist der Therapeut schuld. 	⇒ Bereitschaft für Heilung auf allen Ebenen entwickeln. Anstehende Themen bearbeiten. ⇒ Sich den Aufgaben des Lebens stellen.
<ul style="list-style-type: none"> Fehlende Würdigung 	⇒ Mehr Achtsamkeit und Aufmerksamkeit.
<ul style="list-style-type: none"> Überbewertung von materiellen Dingen und Statussymbolen 	⇒ Mehr Bewusstsein. Was ist mir in meinem Leben wirklich wichtig?
<ul style="list-style-type: none"> Alles was stört, muss weg. Es wird gespalten und gewertet, eingeteilt in Gut und Schlecht. 	⇒ Rückbesinnung auf die Schöpfungsebene, das Paradies, die Feinstofflichkeit. ⇒ Annehmen – Integrieren – Umgang damit lernen
<ul style="list-style-type: none"> Starre Vorgaben, wie und wann etwas zu tun ist, folgsam sein. 	⇒ Mehr Kreativität und Flexibilität zulassen. Selbst Entscheidungen treffen und dazu stehen.
<ul style="list-style-type: none"> Machtlosigkeit, Machtmissbrauch 	⇒ Die Kraft der positiven Gedanken erkennen. Miteinander und gemeinsames Handeln.
<ul style="list-style-type: none"> In der Starre bleiben, im Mangel sein, den Selbstwert verleugnen 	⇒ Lebendigkeit leben. Mich selbst als liebenswert erkennen und achten.

Das MATRIX-Entspannungs-Training ist wie folgt aufgebaut:

Bis zum heutigen Zeitpunkt, Juli 2020, schienen mir 5 verschiedene Strukturen für die neue Zeit am wichtigsten. Das kann sich mit der Zeit auch ändern.



Das Wichtigste ist mir:

- Mit Entspannungs-Methoden, wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Yoga Nidra, soll zunächst erreicht werden, dass sich Körper, Geist und Seele entspannen, damit man aufnahmefähig für die höheren Energien wird. Deshalb fängt auch jede Einheit mit einer Entspannung an.
- Mit Atemübungen und der Imagination von Farben, bringst du die neuen Energien in den grobstofflichen und feinstofflichen Körper hinein. Über die Vorstellung bestimmter Farben aktivierst du gleichzeitig das Vegetative Nervensystem (dies steuert Anspannung und Entspannung, kann durch die Sinnesorgane und Entspannungsmethoden aktiviert werden), das Chakra-System und die Elemente/Meridiane der TCM.
- Alle Audio-Aufnahmen sind von mir so gut als möglich live aufgenommen, gesprochen und mit verschiedenen Instrumenten begleitet. Hauptsächlich wurden die hochschwingenden Kristall-Klangschalen, Monochord und andere Instrumenten eingesetzt. Kristallinstrumente und Monochorde erzeugen Obertöne, die man als die sogenannten *heilsamen Töne* bezeichnet. Kleine „Unebenheiten“ bitte ich dabei zu entschuldigen.
- Spezielle Wirkungen von Kristall-Klangschalen und Kristall-Instrumenten:
 - Kristallinstrumente schwingen höher als manch andere Instrumente. Dadurch können unsere feinstofflichen Systeme innerhalb kurzer Zeit gereinigt, das Energieniveau angehoben und in Gleichklang mit der gegenwärtigen Erdschwingung gebracht werden.
 - Kristallklänge sind hervorragend zu Entspannungen und Meditationen geeignet, denn die Töne können sehr schnell zu einer tiefen Entspannung führen und dadurch den Stressabbau unterstützen.
 - Der Energiefluss in den Meridianen, Chakren und den Energiekörpern kann aktiviert, ausgeglichen und harmonisiert werden.
 - Gute Kristall-Instrumente bestehen aus 99,999%igem Quarz. Dieses sehr leitfähige Material wird u.a. auch in elektronischen Geräten und Solaranlagen verwendet. Im menschlichen Körper sind quarzähnliche Strukturen vorhanden. Dadurch findet eine natürliche Resonanz des menschlichen Körpers zu Quarz statt.
 - Kristall-Klänge können Klärungs- und Heilungsprozesse unterstützen. Deshalb sind sie sowohl im privaten als auch im therapeutischen Bereich gut einsetzbar.
 - In Kristall-Klangschalen können allerlei Dinge gelegt und durch das Spielen energetisch gereinigt und mit kristallinen Energien „aufgeladen“ werden. Z.B. Lebensmittel, Wasser, Mittel zum Einnehmen, Kräuter, Heilsteine und vieles mehr.
- Die einzelnen Trainingseinheiten sind in folgende Abschnitte aufgeteilt:
 - 1 Aufnahme Entspannung, 1 Aufnahme die Atemübung und 1 Aufnahme beides zusammen
 - Plus jeweils einen Info-Flyer
 - Teilweise eine Extra-Einführung in das Thema dazu.
 - So kann jeder nach verfügbarer Zeit selbst entscheiden, was er gerne hören möchte.
- Den größten Erfolg mit MET ergibt sich aus der täglichen Anwendung!!!
- Das gesamte MET habe ich mit viel Liebe, Leidenschaft, Herzblut und großer Freude gestaltet. Die Texte hierzu wurden von mir selbst verfasst. Aus diesem Grund sind alle Audio-Aufnahmen und Texte urheberrechtlich geschützt. Bitte frage mich, wenn du davon etwas vervielfältigen und/oder weitergeben möchtest.

Die einzelnen Trainingseinheiten:

MET Nr. 1: Starke Zähne

⇒ Inhalte:

- 1 Audio-Aufnahme: Einführung in das Zahnschema, 4:35 Min.
- 1 Audio-Aufnahme: Nur Autogenes Training
- 1 Audio-Aufnahme: Nur die Atemübung für die Zähne 22:17 Min.
- 1 Audio-Aufnahme: Autogenes Training + Atemübung für die Zähne, 33:17 Min.
- 1 Info-Flyer: Starke Zähne mit Erklärung des Zahnschemas und Tipps



MET Nr. 2: Aufrechte Wirbelsäule

⇒ Inhalte:

- 1 Audio-Aufnahme: Nur Autogenes Training, 11:00 Min
- 1 Audio-Aufnahme: Nur die Atemübung für die Wirbelsäule, 24:08 Min.
- 1 Audio-Aufnahme: AT + Atemübung für die Wirbelsäule, 35:08 Min.
- 1 Info-Flyer: Aufrechte Wirbelsäule mit Erklärung der Wirbelsäule und der Chakren

MET Nr. 3: Stressfreier Kiefer und Becken

⇒ Inhalte:

- 1 Audio-Aufnahme: Einführung in Kiefer und Becken, 11:13 Min.
- 1 Audio-Aufnahme: Lockerungsübungen für Kiefer und Becken, 13:17 Min.
- 1 Audio-Aufnahme: Progressive Muskelentspannung (PMR) für Kopf und Kiefer, 9:58 Min.
- 1 Audio-Aufnahme: Progressive Muskelentspannung (PMR) + Yoga Nidra, 28:59 Min.
- 1 Info-Flyer: Stressfreier Kiefer und Becken
- **Erklärung:** bei dieser Trainingseinheit geht es hauptsächlich darum, den Kiefer mit seiner Muskulatur zu lockern und zu entspannen. Probleme in diesem Bereich sind sehr oft auf Stress zurück zu führen. Ein verspannter Kiefer kann sich auch auf die oberen Halswirbel und die gesamte Nacken-Schultermuskulatur ungünstig auswirken. Deshalb habe ich für dieses Training 2 verschiedene Entspannungs Methoden (PMR und Yoga Nidra) gewählt. Vorher können die Lockerungsübungen durchgeführt werden.

MET Nr. 4: Ausgeglichene Elemente und Meridiane nach TCM

⇒ Inhalte:

- 1 Audio-Aufnahme: Nur Autogenes Training, 11:00 Min.
- 1 Audio-Aufnahme: Nur die Atemübung für die Elemente und Meridiane, 26:10 Min.
- 1 Audio-Aufnahme: AT + Atemübung für die Elemente und Meridiane, 37:10 Min.
- 1 Info-Flyer: Ausgeglichene Elemente und Meridiane mit entsprechenden Erklärungen

MET Nr. 5: Lichtvolle Aura (Aura und Lichtkörper)

⇒ Inhalte:

- 1 Audio-Aufnahme: Einführung in Aura und Lichtkörper, 12:20 Min.
- 1 Audio-Aufnahme: Nur Autogenes Training, 11:00 Min.
- 1 Audio-Aufnahme: Nur die Atemübung für Aura und Lichtkörper, 21:27 Min.
- 1 Audio-Aufnahme: AT + Atemübung für Aura und Lichtkörper, 32:27 Min.
- 1 Info-Flyer: Lichtvolle Aura

€ - Ausgleich für das MET:

- Eine einzelne Trainingseinheit: € 25,00
- Zwei einzelne Trainingseinheiten: € 45,00
- Drei einzelne Trainingseinheiten: € 65,00
- Vier einzelne Trainingseinheiten: € 85,00
- Alle fünf Trainingseinheiten „plus“ € 100,00
 - Plus 1 Zusätzliche Aufnahme nur Kristallklangschaalen 15:00 Min.
 - Plus 1 Gesundheitsgebet (auch zur Stärkung des Immunsystems einsetzbar)
- **Versand und Portokosten:**
 - Per WeTransfer: kostenlos, kann innerhalb von 8 Tagen heruntergeladen werden
 - Auf CD und Porto: zusätzlich € 4,00, auf USB-Stick und Porto zusätzlich € 8,00

Die großen Vorteile für dich:

- Du hast das jeweilige MET-Entspannungstraining jederzeit zur Verfügung.
- Du brauchst dafür keinen Kurs außer Haus besuchen.
- Du kannst es dir auf dein Handy laden, dich in den Garten legen oder auf eine Parkbank setzen, abhören und entspannen.
- Du kannst auch eine kurze Pause von 15 Minuten dazu nützen, um nur die Entspannung, z.B. das Autogene Training, zu hören.
- Oder du willst dir während deiner Arbeit im Home-Office nur das Stück mit den Kristall-Klangschalen laufen lassen, um den Kopf wieder frei zu bekommen.
- Wenn du Probleme mit dem Kiefer hast, kannst du die Übungen zur Lockerung täglich anwenden, um dadurch Stress in diesem Bereich zu reduzieren.
- Die sogenannten Entspannungsreaktionen kannst du in vollem Umfang für dich nutzen.
Zum Beispiel:
 - Auf der körperlichen Ebene:
 - Skelettmuskulatur: die Muskelspannung wird weniger, Reflexe verändern sich.
 - Die Atemfrequenz sinkt, wird gleichmäßiger und meist tiefer.
 - Die Herzfrequenz sinkt ebenfalls, der Puls wird ruhiger.
 - Die Gehirnwellen verlangsamen sich.
 - Die geistige Ebene:
 - Die Gedanken beruhigen sich mit der Zeit je länger und öfter geübt wird.
 - Geistige Frische und zunehmende Konzentrationsfähigkeit stellen sich ein.
 - Die Kreativität wird geweckt, neue Ideen entstehen.
 - Allmählich kann sich eine Bewusstseinsweiterung auf verschiedenen Ebenen entwickeln.
 - Die emotionale Ebene:
 - Mehr Gelassenheit, weniger Angstzustände, ev. Schmerzlinderung, innere Ruhe, weniger auf Außenreize reagieren wollen.
 - Das eigene Verhalten:
 - Unruhe und Hyperaktivität verringern sich.
 - Die Wahrnehmung wird intensiver. Ist auch ein Schutz vor Überforderung.
 - Langfristig gesehen entsteht mehr Ruhe im alltäglichen Verhalten.
- Bitte auch daran denken: falls du spezielle körperliche Einschränkungen hast oder seelische Erkrankungen vorliegen, frage bitte deine ärztliche Betreuung, ob Entspannungen deinem höchsten Wohle dienen.



„In der Ruhe liegt die Kraft.“

Probiere es doch mal aus. Lass dich entführen zu dir selbst, zu deiner Selbstliebe, zur Ruhe und Gelassenheit. Nach meinen Erfahrungen wirkt das MET am besten, wenn du dir dafür fast täglich Zeit nimmst. Und wenn es nur eine kurze Entspannung ist ... Übung macht die Meisterin/den Meister.

Von ganzem Herzen wünsche ich dir alles erdenklich Gute, Kraft, Stärke, Lebensfreude, Zuversicht, Erfolg, Klarheit, Gelassenheit, Dankbarkeit und Harmonie. Du hast alles in dir, um zur Meisterin oder Meister deines Lebens zu werden! Du bist wichtig und trägst mit deinen Begabungen und Fähigkeiten zum Wohle der Menschheit bei.

Ich freue mich schon heute darauf, dir zu begegnen.

In Respekt und Achtung
Susanne Meissner ♥