Sich im Herzen verankern von Dr. Ruediger Dahlke



Programm-Nr.

300 Weniger ist mehr*	> \$ \$	32 Min.
301 Krise als Chance*	> \$ \bigotimes	31 Min.
302 Allein statt einsam**	>	31 Min.
303 Schatten als Schatz*	> \$ \bigotimes	31 Min.
304 Meine Begabung finden*	> \$ \bigcirc\$	32 Min.

Meditationen aus den Programmen 300 – 304

	3			
305	Weniger ist mehr*	> \$	\diamondsuit	23 Min.
306	Krise als Chance*	> \$	⇔	25 Min.
307	Allein statt einsam**	> \$	\diamondsuit	26 Min.
308	Schatten als Schatz*	> \$	\diamondsuit	23 Min.
309	Meine Begabung finden*	> \$	\Leftrightarrow	25 Min.

Dr. Ruediger Dahlke

Musik aus den Programmen 300 – 304

masik das den i rogiammen soo soor		
310 Weniger ist mehr*	> \$ ♦	22 Min.
311 Krise als Chance*	> \$ ♦	24 Min.
312 Allein statt einsam**	> \$ \tilde{\ti}	26 Min.
313 Schatten als Schatz*	> \$ \tilde{\ti}	23 Min.
314 Meine Begabung finden*	>4 🜣	25 Min.

In 5 Meditationen zeigt Dr. Ruediger Dahlke Wege auf, um sich wirklich im Leben und im eigenen Herzen zu verankern und im Hier und Jetzt wohlzufühlen.

* Musik: Dietrich von Oppeln

** Musik: Frank Metzner

"Mutig leben heißt, das Leben wagen. Das Leben wagen heißt, es annehmen und seinen Weg gehen. Leben heißt wachsen – ein Leben lang. Dazu braucht es Mut, sich liebend zu öffnen, und Kraft zur Verwirklichung. Wenn Mut auf Kraft trifft und sich mit Hoffnung paart, lässt sich die Welt aus den Angeln heben und neu erschaffen."

Ruediger Dahlke in "Worte, die die Seele heilen"