



## Sich im Herzen verankern von Dr. Ruediger Dahlke

In 5 Meditationen zeigt 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



300 Weniger ist mehr*	☒ ⚙	32 Min.
301 Krise als Chance*	☒ ⚙	31 Min.
302 Allein statt einsam**	☒ ⚙	31 Min.
303 Schatten als Schatz*	☒ ⚙	31 Min.
304 Meine Begabung finden*	☒ ⚙	32 Min.

### Meditationen aus den Programmen 300 – 304

305 Weniger ist mehr*	☒ ⚙	23 Min.
306 Krise als Chance*	☒ ⚙	25 Min.
307 Allein statt einsam**	☒ ⚙	26 Min.
308 Schatten als Schatz*	☒ ⚙	23 Min.
309 Meine Begabung finden*	☒ ⚙	25 Min.

### Musik aus den Programmen 300 – 304

310 Weniger ist mehr*	☒ ⚙	22 Min.
311 Krise als Chance*	☒ ⚙	24 Min.
312 Allein statt einsam**	☒ ⚙	26 Min.
313 Schatten als Schatz*	☒ ⚙	23 Min.
314 Meine Begabung finden*	☒ ⚙	25 Min.

*„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“