



**mindmedi**

MIND & MEDITATION - CHANGE NOW!

So gehts



FL 200  
*Intro*

*Einführung  
Anleitung*





# SO GEHTS: INTROS

**Die Intros sollen dir einen schnellen Einstieg ermöglichen und sind folgendermaßen aufgebaut:**

- Zu jedem der drei Hauptbereiche: Geist, Emotionen und Kohärenz gibt es ein generelles Intro. Das gibt dir einen Überblick, um was es in diesem Themenbereich geht und was dich grob erwartet. Ausserdem erhältst du Hintergrundinformationen.
- Vor jeder einzelnen **mindmedi** in den Themenbereichen findest du dann nochmal eine konkrete Intro zu der **mindmedi** selbst. Hier erhältst du quasi ein Briefing zum vor dir liegenden neuronalen Training. Es ist natürlich völlig ausreichend, wenn du dieses Intro einmal vorab hörst. Wir empfehlen dir jedoch nach einigen Tagen Training mit der betreffenden **mindmedi** das Intro mal wieder zu hören. Erfahrungsgemäß verschieben sich die Schwerpunkte und Erkenntnisse, mit unterschiedlichem Trainingsstand. Manchmal schließt sich der Erkenntnis-Kreis auch erst mit einem gewissen Erfahrungsschatz im Rücken.

