

# Yoga, Wasser und die Kraft des ICH BIN

Hochschwingende  
Energien für Körper,  
Geist und Seele

**A**lles, was hoch schwingt, bringt uns selbst in eine hochschwingende Energie, wenn wir es in unser Leben integrieren. Unsere innere Balance hängt von vielen Faktoren ab. Mit Tiefenatmung, Entspannungsübungen, positiven Gedanken, Bewegung und Yoga, mit natürlicher Nahrung sowie einem guten Wasser kannst du dich in einen harmonischen Grundzustand bringen. Verstehe, wie dein Weg des YOGA und der MEDITATION mit dem Trinken eines hochschwingenden, artesischen Quellwassers zusammenhängt.

## WASSER UND WOHLBEFINDEN FÜR BODY, MIND & SOUL

Wasser ist das Ur-Element des Lebens: Es ist in unserem Atem, in all unseren Zellen, die Basis unserer Entwicklung. Chemisch gesehen ist es nur H<sub>2</sub>O, doch gleichzeitig ist es der leistungsstärkste Informationsträger und speichert alle Schwingungen. Sind wir uns dessen bewusst, dann dürfen wir uns bewusst dafür entscheiden, ein Wasser zu trinken, welches aus einer reinen Tiefenquelle mit guten Schwingungen stammt. „Ich bin die Quelle“ von St. Leonhards hat nach Bioresonanz gemessen 89 positive Frequenzen.

## WELCHES WASSER FÜR YOGA UND MEDITATION

Besonders feinspürige Menschen achten darauf, welches Wasser sie zur Meditation oder Yoga-Übung trinken. „Du bist, was du trinkst“... Wir brauchen jeden Tag mindestens zwei Liter gutes Wasser, welches nicht durch Kaffee, Tee oder Schorlen zu ersetzen ist. Theresia von Avila sagte einst: „Tu dem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat,

darin zu wohnen.“ Das artesische Quellwasser von St. Leonhards „Ich bin die Quelle“ hat Frequenzen, die der Goldenen Mitte zugeordnet sind. Der Meditationslehrer Steffen Lohrer hat das lebendige Wasser getestet und sagt, „Ich bin die Quelle“ zentriere ihn, es verkörpere für ihn die Kraft der Meditation und die Kraft des ICH BIN.

## „ICH BIN DIE QUELLE“ UND DIE KRAFT DES ICH BIN

„Ich bin die Quelle“ von St. Leonhards entspringt an einem besonders hochschwingenden Ort. Man hier kann hier eine ganz besondere Energie spüren. Dort entstand auch der Name „ICH BIN“ für dieses hochschwingende Wasser. Die Zentrierung auf unser „ICH BIN“, auf unser inneres Zentrum lehren alle Yoga- und Meditationsrichtungen. Der Zen-Meister und spirituelle Lehrer Thich Nhat Hanh wurde bekannt durch seine Lehren, wie der Mensch in seine innere Mitte, das ICH BIN, kommen kann: Das bewusste Atmen bringt uns in unser Zentrum, wo wir Frieden, Liebe und Dankbarkeit vorfinden. Alles ist mit allem verbunden. Auch wenn wir uns mit den zentrierenden, harmonischen Frequenzen im Wasser von „Ich bin die Quelle“ verbinden, können wir diese Kraft und Harmonie in unserer Mitte selbst erfahren.

Unser Tipp: Trinke bewusst ein Glas zimmerwarmes „Ich bin die Quelle“-Wasser und spüre, wie es in all deine Zellen fließt. Dann schließe die Augen, konzentriere dich auf deinen Atem und gehe in deine Goldene Mitte. Spürst du dein wahres Wesen, dein „ICH BIN“?

St. Leonhards „Ich bin die Quelle“ für Menschen mit einer bewussten Lebensweise. •