

Meditationen fürs Hormonsystem

Was lange Zeit als esoterischer Humbug abgetan wurde, ist inzwischen belegt: Meditationen stärken die psychische Gesundheit, reduzieren Ängste und lindern Stress. Doch gerade Stress ist häufig der Auslöser, wenn unser Hormonsystem aus dem Takt gerät und in der Folge zahlreiche körperliche Beschwerden auftreten. Hier setzt die erfahrene Ärztin Karin Burk mit den von ihr entwickelten Meditationen an, die sie seit Langem in ihrer Praxis erfolgreich einsetzt.

Frau Burk, Sie arbeiten bei der Behandlung Ihrer Patienten in Ihrer Praxis auch sehr erfolgreich mit Meditationen. Wie kam es dazu?

Ich habe erfahren, dass in verschiedenen Kulturen Meditationen zur Heilung und Therapie benutzt werden. Dieses Wissen integriere ich seit Beginn meiner ärztlichen Tätigkeit in meine Arbeit mit den Patientinnen und Patienten. Der Schwerpunkt meiner Praxisarbeit liegt auf der Hormon-Balance mit natürlichen Hormonen. In diese Arbeit integriere ich sehr gerne Hormon-Meditationen, um eine größtmögliche Heilung zu unterstützen.

Wie „funktionieren“ diese Meditationen und was können sie bewirken? Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrer Praxis gemacht?

Hormone bestimmen unser Leben. Es gibt Lebensphasen mit Hormonschwankungen, die sehr unterschiedlich empfunden werden. Der Hormonspiegel sagt sehr viel über unsere Gesundheit und unsere Lebensenergie aus. Ich habe Meditationen zu verschiedenen Hormondrüsen entwickelt, um diese zu stärken. Mithilfe der Meditationen wird die Aktivität der Drüsen reguliert und die Wirkung ist sofort spürbar. Durch Meditation kommen wir mit unserer inneren Heilkraft in Berührung. Sie möchte uns heilen, uns positive Botschaften

schicken. Durch unsere innere und äußere Achtsamkeit während der Meditation sind wir in Kontakt mit uns selbst. Die Heilkraft dieser Meditationen haben viele Patientinnen und Patienten in meiner Praxis erfahren. Ich erhalte viel Feedback, zum Beispiel sagen sie mir:

„Ich traue mich zur gesunden Eigenliebe.“

„Die Meditation hilft mir, meinen Stress zu reduzieren.“

„Durch die Meditationen kann ich mich wieder heil fühlen.“

Was muss ich beim Hören der Hormon-Meditationen beachten?

Wichtig sind ein ruhiger Ort, etwa 15 Minuten ungestörte Zeit und die innere Bereitschaft für die Meditationen und ihre heilenden Wirkungen.

Kann ich die Meditationen auch vorbeugend zur Unterstützung meines Hormonsystems hören?

Ja, das ist empfehlenswert. Durch die Kraft der inneren Bilder werden die Hormondrüsen reguliert und regeneriert. Das wiederum führt zu einer Unterstützung der hormonellen Balance im ganzen Körper. Ihr Gehirn lernt, sich auf die kleinen Meditationen zu freuen und sie werden ein wichtiger Bestandteil Ihres Lebens.



© constrastwerkstatt - Fotolia.com

Die CD – kurz gesagt

Meditationen stärken die psychische Gesundheit, reduzieren Ängste und lindern Stress. Vor allem Stress ist häufig die Ursache, wenn das Hormonsystem aus dem Gleichgewicht gerät. Zahlreiche körperliche Beschwerden können die Folge sein. Hier setzt die erfahrene Ärztin Karin Burk mit den von ihr entwickelten Meditationen an. Sieben kurze Meditationen für jeweils eine Hormondrüse unterstützen die Funktion dieser überaus wichtigen Schaltzentralen in unserem Körper: Schilddrüse, Thyreusdrüse und Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) sowie Bauchspeicheldrüse, Nebennieren, Eierstöcke und Prostata. Alle Meditationen lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Regelmäßig durchgeführt – egal ob einzeln, miteinander kombiniert oder alle zusammen – eröffnen sie uns einen neuen Zugang zu unserem Körper und stärken unsere Selbstheilungskräfte. Die CD richtet sich an Frauen und Männer gleichermaßen. Eingerahmt werden die Meditationen von einfühlsamen Klavierstücken, die eigens für diese CD komponiert wurden.



Karin Burk, Günther Brackmann
Hormon-Meditationen
Hormonelles Gleichgewicht durch die Kraft der inneren Bilder

Doppel-CD (Lauflänge ca. 140 Minuten)

Booklet, 12 Seiten

ca. 19,99 € (D) / 19,99 € (A)

ISBN 978-3-86731-190-8

Erscheint im Februar 2017



Die Autoren

Karin Burk ist praktische Ärztin und führt eine eigene Praxis in Hamburg. Sie ist auf die Behandlung mit bioidentischen Hormonen spezialisiert und leitet Patienten auch bei Meditationen an.

Günther Brackmann ist Pianist. Seit vielen Jahren ist er auch als Komponist und Musikproduzent mit eigenem Tonstudio in Hamburg tätig.

Karin Burk und Günther Brackmann sind verheiratet und haben zwei erwachsene Kinder.

