



# Online-Meditationsabende:



## *Balsam für die Seele*

ONLINE-MEDITATIONSABENDE mit vielfältigen Themenvorlagen  
(Thema siehe Überschrift bei den Terminen auf der letzten Seite)

**Endlich Zeit für meine Seele:** Mit vielen Wegen zu mir selbst...

Enthalten sind Meditationen und Übungen um die Wege zu meiner Seele zu finden und mich bei der Wandlung meiner Themen auf vielfältigste Weise zu unterstützen. Es gibt geführte Meditationen, meditative Musik, Energiemeditationen, Energieübungen, viel Aufklärung über feinstoffliche Zusammenhänge... und natürlich je nach Bedürfnis auch persönliche Gespräche.

**ONLINE-Meditationsabend von 19-21Uhr, Kosten: 18€ -**

nur bei der Weihnachtsmeditation gibt es keine Kosten.

Den Zoom-Link bekommst Du auf Anfrage gerne zugeschickt.



*Warum für einen echten "Urlaub" die Reise immer zuerst nach innen geht.*

Meditationsabende sind für mich die Möglichkeit, Menschen zu zeigen, dass Meditation etwas Wunderbares ist. Urlaub, wunderbarer Sandstrand, Meeresrauschen, in der Sonne liegen oder nach einer Bergtour plötzlich am Gipfel angekommen, mit einer wunderbaren Aussicht über die ganze Gegend, vollkommen allein, ohne jegliche Störung.... In diesen Momenten kann jeder erleben was Meditation bedeutet, wenn es auf einmal vollkommen still wird in Dir und du eintauchen kannst in die wunderbare Landschaft um Dich herum.

Einfache Übungen, mit der richtigen Erklärung dazu, machen es möglich, Meditation nicht nur in solch besonderen Momenten, oftmals weit ab von der Zivilisation zu erleben, sondern vor allem auch im Alltag zu praktizieren.

Wir haben das zwar alle nicht gelernt, doch Meditation ist eigentlich ein Teil unseres natürlichen Wesens, eine Eigenart, wenn wir so wollen, die wir als kleine Kinder irgendwann alle einmal hatten: **"Einfach nur in mir sein und dennoch offen für die Welt..."**

Wenn wir kleinen Kindern genauer zuschauen, werden wir bemerken, dass sie das wirklich noch können, in manchen Momenten noch ganz bei sich zu sein, doch leider verlernen sie das auch sehr schnell.

Das Wesen der Meditation ist einfach zu erklären:

**Es geht um den Weg in meine Innere Einheit,  
um den Einklang IN und MIT mir selbst, mit Gott, mit meinem Leben,  
mit ALLEM in meinem Leben...**

Natürlich gibt es viele Wege und Techniken, die mich nach innen führen. Das Wichtigste beim Meditieren war für mich jedoch etwas anderes. Ich wollte etwas herausfinden:

***Warum ist es auf der Bergspitze so einfach und im Alltag so schwer,  
meinen inneren Frieden herzustellen oder zu fühlen?***



**Was kann ich tun, damit ich Meditation in meinem Alltag integriere?  
Wie kann ich in einer inneren Verbindung mit mir selbst, mit Gott oder mit den Engeln leben, ohne dass ich mich in den Himalaya zurückziehen muss, nur um möglichst hoch oben und allein zu sein?**



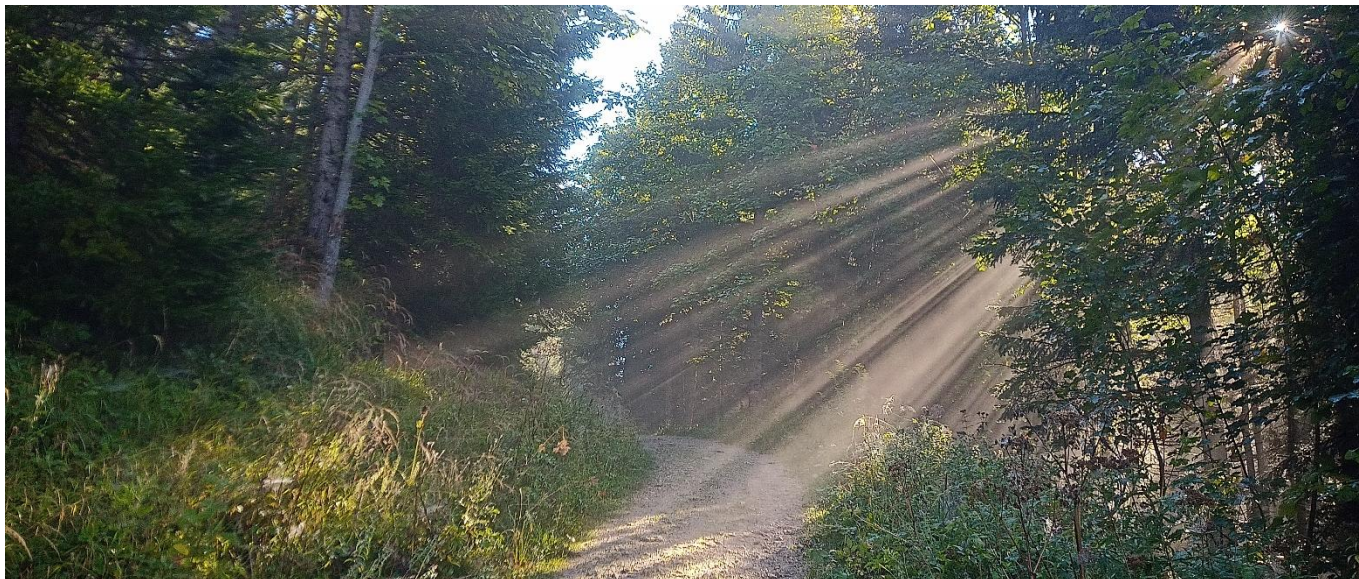
**Was ich herausfand war:** Um zu lernen, wieder in meinen ursprünglichen Zustand der Meditation zurückzukehren, braucht es keine komplizierten Techniken oder super spezielle Orte, sondern vielmehr NEUE Fähigkeiten. Dazu muss ich zuerst einmal verstehen, dass meditieren nicht nur bedeutet, herauszufinden wie ich in den Zustand der Meditation gelange, sondern genauso zu begreifen, warum und wie ich mich von diesem so angenehmen und kraftgebenden Zustand wieder entferne.



**Zu Meditieren bedeutet also einerseits bewusst zu werden, wie ich wieder in meine innere Einheit zurückgelange. Andererseits bedeutet es aber auch zu verstehen, warum und wie ich mich wieder davon entferne, um genau diese Gründe wandeln zu lernen.**



➔ Denn genau durch das Verständnis über das Verlassen meiner inneren Einheit kann ich **NEUE Fähigkeiten bzw. Rückwege oder Wandlungskräfte verstehen** und entwickeln lernen. Es geht dann nicht mehr nur um „**Freiheit**“, sondern um die vielen Wege und Kräfte der „**Befreiung**“. Es sind dies Überwindungskräfte, Verwandlungskräfte, wunderbare Fähigkeiten im Leben, die es mir ermöglichen mich selbst, meine Vergangenheit, meine Gegenwart und auch meine Zukunft zu wandeln.



Regelmäßige Meditationen helfen mir also, den Weg der Trennung und des Zurückkehrens in mein INNERES immer wieder hin und her zugehen und somit immer mehr NEUE Überwindungs-, Befreiungs- und Verwandlungskräfte zu entwickeln. So als würde ich regelmäßig einen Berg besteigen und dabei immer mehr dazulernen.

**Denn erst die Verwandlungskräfte machen mein Leben aus,  
ermöglichen es mir Mein Herz zu öffnen,  
auch wenn es gerade schwierig erscheint...**

...und sie ermöglichen es, gerade auch im Alltag immer selbstverständlicher in den Zustand meiner Inneren Einheit zurückzukehren. Deshalb ist Meditation für mich so wichtig geworden. Es sind diese NEUEN Fähigkeiten, die mich fähig machen, unangenehme Gefühle, schwierige Situationen, Ängste, Probleme, Sorgen, Anforderungen... so gut zu händeln, **dass mein Herz für mich selbst, für Gott oder für mein Leben wieder aufmacht.**

#### **Raimund Stellmach - Humanenergetiker**

##### **Spirituelle Lebensbegleitung**

= Interpretation der Aura, Energiearbeit & Chakrentherapie - nach den Prinzipien der Lebensschule, dem Chakrensystem & Energiearbeit nach Heliamus©

= Raumergetik: Reinigung von Räumen, Häusern, Gebäuden, Plätzen  
nach den Prinzipien der Lebensschule Heliamus©



Wege zur Spiritualität  
sind Wege zu sich selbst



[www.PanDeus.com](http://www.PanDeus.com)

[www.AisLb.com](http://www.AisLb.com)

[www.Angels4you.eu](http://www.Angels4you.eu)

*Seminare für die Seele  
sind Seminare fürs Leben*

Vorträge, Seminare, Ausbildung, Meditation, Einzelarbeit,  
Chakrentherapie, Traumdeutung, Rückführungen

- alles auch ONLINE -

- + Energetische Hausreinigung
- + Energetisches Firmencoaching
- + Spirituelles Wandern & Reisen

+436769741501  
info@pandeus.com  
Unterlaussa 42  
A - 8934 Unterlaussa

**Denn ohne offenes Herz ist  
es:**

➔ **weder eine echte  
Meditation**

➔ **noch ein echtes Leben...**

**Auf einen inspirierenden Abend freut sich**

**Heliamus Raimund Stellmach**



# Termine Online-Meditationsabende



## Meditationsabende 2026 mit folgenden Themen:

- **Do. 01.01.** Neujahrsmeditation 2026: Mit viel Offenheit & Motivation zu täglichen Veränderungen durch die eigene Intuition
- **Mo. 12.01.** Veränderungen, Erneuerung, Regeneration - Meditation mit dem Element Luft
- **Mo. 26.01.** Einstiegsmeditationsabend, Grundlagen und Ziele der Meditation
- **Mo. 09.02.** Meditation & Entspannung - Loslassübungen für den Alltag
- **Mo. 23.02.** Die Verbindung zum höheren Selbst
- **Mo. 09.03.** Den Einfluss und die Hilfe von Engeln erlauben
- **Mo. 23.03.** Sich selbst energetisch unterstützen lernen
- **Fr. 03.04.** Karfreitagsmeditation, mit Sprüchen aus dem Thomasevangelium
- **Mo. 13.04.** Frühlingsmeditation - wie erblühe ich IN MIR
- **Mo. 27.04.** Lebendigkeit, Körperpräsenz, Lust - Meditation mit Kräften aus dem Tierreich
- **Mo. 11.05.** Selbsterfahrungs-Meditationsabend
- **Mo. 08.06.** Der ewige Fluss - Meditation mit dem Element Wasser
- **Mo. 22.06.** Verbindung von Dehnübungen und Meditation
- **Mo. 06.07.** Annehmen, Durchdringen, Geduld, inneres Wachstum - Meditation mit Kräften aus dem Pflanzenreich
- **Mo. 20.07.** Yin/Yang Meditation zur inneren Ganzheit
- **Mo. 10.08.** Innerer Raum, Individualität, einfach Sein - Meditation mit Kräften aus dem Mineralienreich
- **Mo. 24.08.** Die Kräfte der Sonne - Meditation mit dem Element Feuer
- **Mo. 07.09.** Aktivmeditationsabend - Meditationen mit Körper und Bewegung
- **Di. 22.09.** Chakrenmeditation -Aktivierung und Stärkung der eigenen Chakren
- **Mo. 12.10.** Herbstmeditation & Entspannungs- und Loslassmeditation, sich fallen lassen...
- **Mo. 26.10.** Vollmondmeditation
- **So. 01.11.** Meditationen mit Sterben, Tod - Umgang mit Jenseits, Verstorbenen...
- **Mo. 09.11.** Neumondmeditation
- **Mo. 07.12.** Wintermeditation - Kälte, Schnee, Eis, zur Ruhe kommen
- **Mo. 21.12.** kostenlose Weihnachtsmeditation

**Jeweils von 19-21Uhr, Kosten: 18€**

**mit Heliamus Raimund Stellmach. Alle Termine findest Du auch im Terminkalender auf [www.PanDeus.com](http://www.PanDeus.com)**