

Just Breathe

Das Einmaleins der
Meditation



Beginne mit kleinen Schritten

Starte mit kurzen Meditationssitzungen von 5 bis 10 Minuten und verlängere die Dauer allmählich, wenn du dich wohler fühlst.

Eine Meditation dauert in der Regel zwischen 15-25 Minuten. Wenn es länger dauert ist es eher eine Seelenreise.





Finde einen ruhigen Ort



Wähle einen Ort, an dem du ungestört bist und dich wohlfühlst.

Es ist wichtig, eine bequeme, aber aufrechte Sitzposition zu finden, bei der du die Wirbelsäule mit Leichtigkeit aufrecht halten kannst und keine Spannung in den Knien oder sonst wo empfindest. Du kannst auf einem Stuhl, einem Kissen oder auf dem Boden sitzen.



Meditation ist auch im Liegen möglich

Wann Liegen sinnvoll ist:

- du sehr erschöpft bist
- du Körperentspannung übst (z. B. Bodyscan)
- du bewusst eine tiefere, tranceartige Erfahrung suchst (z. B. Seelenreise).

Liegen = entspannt, tief, aber schläfrig

Konzentriere dich auf deinen Atem

Beobachte deinen Atem, wie er kommt und geht. Versuche nicht, ihn zu verändern, sondern nur wahrzunehmen. Du kannst auch die Länge der Ein- und Ausatmung zählen und die Momente zwischen dem Ein- und Ausatmen bewusst wahrnehmen.





Sei geduldig mit dir selbst

Es ist normal, dass die Gedanken abschweifen.

Wenn du merkst, dass du dich in Gedanken verlierst, lenke deine Aufmerksamkeit sanft zurück auf deinen Atem und deinen Körper.

Wann Meditation für dich sinnvoll ist

Bei Stress und Überforderung

Meditation hilft, den Geist zu beruhigen und wieder klarer zu denken.

Wenn du dich innerlich unruhig fühlst

Sie bringt dich zurück ins Gleichgewicht und stärkt deine innere Stabilität.

Zur Verbesserung der Konzentration

Regelmäßige Praxis schult deine Aufmerksamkeit und Fokusfähigkeit.

Bei emotionalen Belastungen

Meditation kann helfen, Gefühle bewusster wahrzunehmen und besser mit ihnen umzugehen.

Für besseren Schlaf

Besonders am Abend kann sie das Gedankenkarussell verlangsamen.

Zur Selbstreflexion

Du lernst, dich selbst und deine Gedankenmuster besser zu verstehen.

Als tägliche Auszeit

Schon wenige Minuten helfen, im Alltag bewusster und gelassener zu bleiben.

Zur Förderung von Achtsamkeit

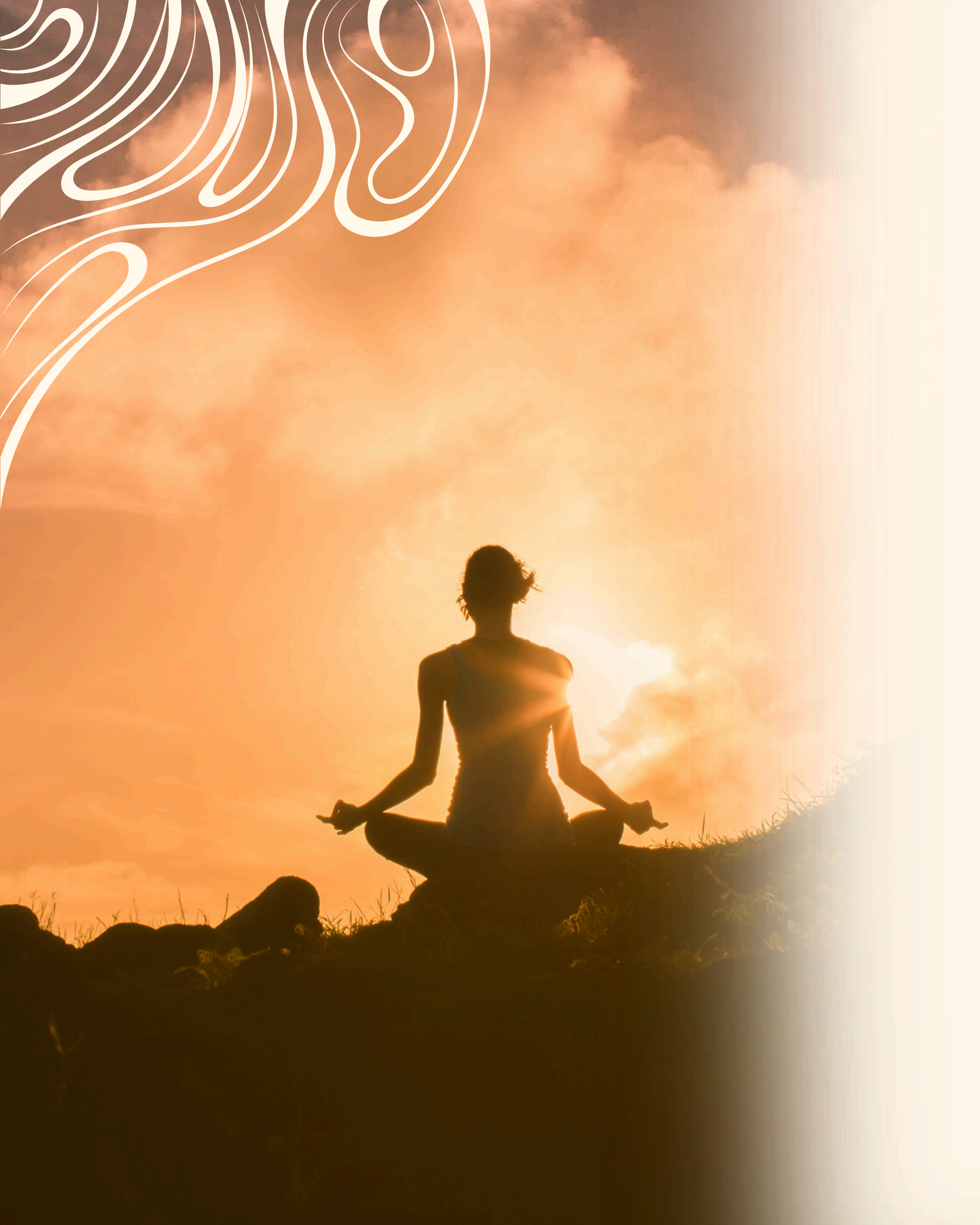
Du trainierst, mehr im Moment zu leben statt ständig in Vergangenheit oder Zukunft zu sein.



Wirkung einer Meditation

Meditation kann nachweislich den Blutdruck senken, das Immunsystem stärken und auch chronische Schmerzen lindern. Bereits 10 Minuten täglicher Meditation können die mentale Klarheit und die Konzentration spürbar verbessern. Und vieles mehr....





Finde
zurück zu
dir – in der
Stille liegt
deine Kraft.

