



dich-erden.com
entspannt zum starken ich

Meditationsguide



BY KARINA SCHRÖDER





Warum Meditieren?

Vielleicht fragst du dich das auch, schließlich sieht meditieren von außen bloß aus wie „rumsitzen“. Inzwischen ist es **wissenschaftlich** belegt, dass sich Meditation positiv auf unseren **Körper und Geist** auswirkt.

Meditation kann dabei helfen:

- **Stress & Ängste zu reduzieren**
- und wenn es doch mal passiert: in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren
- die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit zu schärfen
- mehr Mitgefühl zu entwickeln
- ausgeglichener zu werden
- Schmerzen weniger stark wahrzunehmen.

ABER: Diese **positiven Effekte** stellen sich nur ein, wenn man **regelmäßig übt** und am Ball bleibt. Wenn es sich erstmal eingespielt hat, wirst du spüren, was Meditation mit dir macht.





Vorbereitungen für jede Meditation

Plane dir **10-15 Minuten** am Tag ein, um die Meditationen auszuführen. Trage dir die Termine in **deinen Kalender** ein, so dass du bewusst daran erinnert wirst.

Suche dir einen Platz in deinem Haus oder deiner Wohnung, an dem du für diese Zeit **ungestört** sein kannst.

Mache es dir an diesem Platz gemütlich, in dem du Kerzen und/oder Räucherstäbchen anzündest, Blumen, Steine oder Bilder aufstellst, die für dich für eine **entspannte** Atmosphäre sorgen.

Setze dich mit gekreuzten auf einem Kissen, so dass dein Becken leicht nach vorne gekippt ist. Alternativ kannst du dich auf deinen Fersen oder auf einem Stuhl setzen. Richte deinen Rücken auf, ziehe die Schultern noch mal hoch und rolle sie dann zurück, so dass du gerade aufgerichtet sitzt.

Deine Hände kannst du entspannt auf deinen Beinen ablegen oder in den Schoß legen.

Jetzt brauchst du nur noch deine Augen schließen.





Ich begleite dich!

Mein Name ist Karina. Ich bin ausgebildete Yogalehrerin und habe jahrelange Erfahrung in Meditation & Yoga.

An einem verzweifelten Tiefpunkt meines Lebens, habe ich beschlossen, für einige Wochen in ein Ashram zu gehen, um wieder zu mir zu finden.

Mit Yoga & Meditation schöpfte ich neue Energie & Kraft, habe meinen Körper akzeptiert und lieben gelernt. Ich konnte wieder entspannen und habe gelernt, dass Körper, Geist und Seele zusammengehören.

Im Ashram folgte ich meiner inneren Stimme, habe eine Yogalehrerausbildung gemacht und bin heute Yoga-Coachin.

Karina Schröder
karina@dich-erden.com
www.dich-erden.com



LINKS ZU DEN MEDITATIONEN

Zum Streamen auf den Schriftzug klicken.

TAG 1

Achtsamkeitsmeditation

TAG 2

Body Scan

TAG 3

Mantra-Meditation

TAG 4

Energiemeditation

TAG 5

Morgenmeditation Selbstliebe





TAG 1

Fokus auf den Atem

Wenn du die ersten Seiten im Guide gelesen hast, kannst du direkt mit der ersten Meditation starten.

Ein kleiner Tipp für den Anfang: Schraube deine Erwartungen nicht zu hoch, in dem du dich unter Druck setzt. Sei nicht enttäuscht, wenn du bei den ersten Malen noch nicht so viel spürst und dir langweilig wird oder du den Drang verspürst aufzuhören. Erfreue dich an der Ruhe und versuche im Hier und Jetzt zu bleiben und einfach den Moment zu genießen. Wenn Gedanken kommen, lasse sie zu und versuche sie nicht zu unterdrücken. Es hilft schon, Ihnen keine Beachtung zu schenken und sich nicht in einer Gedankenspirale zu verstricken.

Lege dir ein **Meditationstagebuch** an und schreibe deine Erfahrungen, Gefühle, Gedanken & Erkenntnisse auf.





TAG 2

Achtsamkeit durch den Körper

Gestern hast du dich auf deinem Atem fokussiert und gespürt, wie er deinem Körper Energie schenkt und der Geist besonders konzentriert ist. In der heutigen Meditation lade ich dich ein, durch deinen **Körper zu spüren**.

Der so genannte **Bodyscan** beruhigt den Geist und kann zu tiefen Einsichten führen. Es handelt sich um einen **Achtsamkeitsmeditation**, bei der die Aufmerksamkeit nacheinander auf verschiedene Bereiche des Körpers gerichtet wird. Dabei liegt der Fokus auf alle auftauchenden Empfindungen, Gedanken, Impulse & Bilder, auch wenn sie unangenehm sind.

Dabei haften diese Gefühle nicht an, sondern werden registriert und wieder losgelassen.





TAG 3

Mantra zur Konzentration

Heute kombinieren wir die Achtsamkeitsmeditation vom ersten Tag mit einem Mantra.

Was ist ein Mantra?

Ein Mantra ist eine heilige Silbe, ein Wort oder Vers aus der altindischen Sprache Sanskrit. Es gibt sie bereits seit Jahrtausenden von Jahren. Mantren haben ihren Ursprung in den frühen indischen, mongolischen und tibetischen Völkern. Dort wurde früh erkannt, welche positiven Wirkungen die Klänge der Mantren auf Körper, Geist und Seele haben.

Das wohl bekannteste Mantra ist **OM** (oder auch AUM). Es beschreibt den Urklang der Schöpfung, den Klang des Universums und alles was uns umgibt. OM steht für die reinste Form von Energie und führt zur spirituellen Erkenntnis.

Mit Mantras kannst du besonders gut meditieren. Die Mantrameditation gilt als eine der **wirkungsvollsten und am einfachsten zu erlernende Meditationstechnik.**





TAG 4

Nimm Energien wahr

In der heutigen Audio erhältst du eine geführte **Energiemeditation**.

Du konzentrierst dich auf deine **Energiezentren und harmonisierst diese**.

Dein System holt sich mit dieser Meditation, was es braucht. Es kann also sowohl entspannend als auch energetisierend wirksam werden.

Langfristig gesehen wirst du energievoll und gleichzeitig gelassen werden. Wenn du diese Meditation regelmäßig übst, wirst du **Stress besser verarbeiten** können, **erholsamer schlafen** und **Harmonie** erfahren.

Mögliche Energieerfahrungen während der Meditation können sein:

- Gefühle angenehmer Wärme oder Kühle
- spüren von Energien, die in die arbeiten und aktiviert werden
- pulsieren, erzittern oder leichtes zucken





TAG 5

Morgenmeditation für Selbstliebe

Hast du dich schon gefragt, wann die effektivste Zeit ist, um zu meditieren?

In den **indischen Schriften** ist geschrieben, dass der Morgen eine gute Zeit ist, um einer Meditationspraxis nachzugehen. Nach dem Aufwachen ist der Geist klar, unbewegt und erholt. Auch der **Energiefluss** wird langsam aktiviert und die Organe fangen an zu arbeiten. Der **Geist und Körper** erweckt langsam und bereitet sich auf den Tag vor.

Dies ist für Morgenmuffel aber kein Grund zur Sorge: der Mensch ist ein Gewohnheitstier und **unser Geist liebt Routinen**. Wenn du also lieber Abends oder zu einem anderen Zeitpunkt meditieren möchtest, ist das selbstverständlich möglich. Der Vorteil bei einer gleichen Tageszeit ist, dass sich der Geist & Körper dran gewöhnt und mit der Zeit auch schneller in einem meditativen Zustand fällt. Jeder ist individuell. Probiere es für dich aus.

Starte heute doch mit dieser Morgenmeditation. So hast du Energie und startest mit Positivität in den Sonntag. Du kannst die Morgenmeditation auch an anderen Tagen hören und dir deine neue **Morgenroutine damit aufbauen**.



Gut gemacht!

Danke, dass du bis zum Schluss dabei warst. In den letzten 5 Tagen hast du unterschiedliche Meditationstechniken gelernt. Du kannst stolz auf dich sein, dass du jetzt so viele Tage am Stück meditiert hast.

Welche Technik hat dir am besten gefallen?

Schreibe es mir gerne per Mail an karina@dich-erden.com

Wie geht es jetzt weiter?





KOMM IN MEINEM MEDITATIONS-CIRCLE

Gib nicht auf!

Was dich erwartet:

Meditationen & Fantasiereisen
Tiefe Rituale für eine starke Selbstbindung
Entspannungstechniken
YIN-YOGA-Sequenzen
Atemübungen



CLICK

