

## Mehr innere Ruhe und Zufriedenheit durch Meditation

- Meditation ist ein effektives Entspannungsverfahren.
- Meditation ist ein mentales Training mit beeindruckender Wirkkraft.
- Meditation hat schon nach wenigen Stunden einen spürbaren Effekt auf die Psyche.
- Meditation hat Auswirkungen auf körperliche Aspekte wie Blutdruck, Immunsystem oder Cholesterinspiegel, da psychische und körperliche Gesundheit eng miteinander verknüpft sind.
- Meditation und Achtsamkeit können unser Gehirn und unsere Persönlichkeit verändern.
- Meditation verbessert die Fähigkeit zur Emotionsregulierung.
- Tipps für Meditationsanfänger:
  1. Suche dir einen festen Platz für deine Meditation
  2. Wähle warme (Tuch/ Schal) und gemütliche Kleidung
  3. Wichtig ist vor allem, dass du regelmäßig meditierst.
  4. Probiere verschiedenen Sitzpositionen aus.
  5. Achte auf deine Körperhaltung.
  6. Sei geduldig und akzeptiere das Gedankenkarussell.
  7. Suche dir einen Konzentrationspunkt  
(Atem, Bauchdecke, Ruhe, Frieden...).
  8. Ruhe, Ruhe, Ruhe
  9. Wann, wo, wie lange
  10. Erwarte erst mal: nichts.
  11. Je regelmäßiger, desto einfacher und effektiver

NAMASTE



**ASTRID SCHÖPPE**

Trainerin für - Die Fünf Tibeter -  
diplomierte Yoga-Lehrerin  
Reiki Anwenderin  
ganzheitliche Ernährungsberaterin

Vor der Klus 3  
38820 Halberstadt  
Tel.: 0 39 41 / 27 06 5  
Mobil: 0176 / 22 63 74 66  
aschoeppe55@gmx.de  
www.fuenf-tibeter-harz.de