primafit®
Wohlfühlen und Lifestyle

Wohlfühl-Infos für dich!

primafit.tv

Der achtsame Morgen für Dich

Meditation ist eine jahrtausendealte Methode, durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen zu entspannen. ... Meditation ist ein Weg zur tiefen Entspannung von Kopf bis Fuss. Dabei wirkt Meditieren wie ein mentales Training: Es baut Stress und Ängste ab, löst negative Gedanken auf

Meditieren hilft dir, dich zu sammeln und Stress zu vermeiden. Du wirst wacher, gewinnst innere Stärke und wirst negative Gedanken los. Das Tolle ist: Es kostet Sie kaum Zeit. Im Gegenteil: Sie gewinnen Zeit, weil Sie danach konzentrierter und achtsamer sind. Gerade zu Beginn ist es egal, ob es fünf, zehn oder zwanzig Minuten sind – Hauptsache, Sie nehmen sich Zeit für eine kurze Achtsamkeitsübung.

Der achtsame Morgen, liegt im Trend. Mit einem gesunden Morgenritual legst Du die Grundlage für einen energievollen, erfolgreichen Tag.

Still dazusitzen und das Bewusstsein auf den Atem zu lenken, ist anfangs gar nicht so einfach. Dennoch ist diese Atemübung gerade am Morgen unheimlich kraftvoll.

- Setz Dich bequem auf ein Kissen oder einen Stuhl mit den Füssen am Boden. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet.
- Entspanne deine Gesichtsmuskeln und die Schultern. Schliesse die Augen.
- Lenke die Aufmerksamkeit nun auf deinen Atem, ohne diesen zu verändern. Nimm wahr, wie er sanft durch die Nase ein- und ausströmt, wie sich dein Bauch und dein Brustraum beim Einatmen wölben und beim Ausatmen wieder absenkt
- Spürst du, dass die einströmende Luft etwas kühler ist als die herausströmende?
- Wo fällt es dir am leichtesten, deinen Atem zu spüren? Nase, Bauch, Rippen, Brustbein oder Rücken?
- Lege den Fokus nun auf diese Stelle.
- Probiere aus, was am besten funktioniert.
- Mache die Atemübung anfangs fünf, später zehn Minuten oder nach Belieben.
- Es ist normal, dass dein Geist hin und wieder abschweift und Gedanken kommen. Wehre dich nicht dagegen, sondern lass diese Gedanken einfach wieder los und kehre zu Deinem Atem zurück.

Meditation für Anfänger:
10 Tipps, um meditieren zu lernen
Du bist wild entschlossen, Körper und Geist etwas Gutes zu tun? Großartig! Wir haben ein paar Tipps für dich, die dir den Einstieg erleichtern.

- Schaffe einen Meditationsplatz
- Mach es dir bequem
- Bequeme Kleidung muss her!
- Finde deine Meditationshaltung
- Ablenkungen sind tabu
- Starte mit kurzen Meditations-Sessions
- Meditiere regelmäßig
- Schiebe Gedanken beiseite
- Lass' dich nicht verrückt machen
- Nach der Meditation: Keine Eile
- Erwarte nicht zu viel

Newsletter gesponsert:
Druck + Grafik
Günstig wie noch nie!
www.wgtop.ch

WG Verlag AG - primafit
Bahnhofstrasse 111
CH-9240 Uzwil · info@primafit.ch

primafit.tv

Buche auch du den perfekten Newsletter!