

Schnelle Meditation zum Entspannen

Kleine Übungen für den Alltag, leicht und
überall umsetzbar



G|U

Ulrich Hoffmann

Schnelle Meditation zum Entspannen

Kleine Übungen für den Alltag, leicht und
überall umsetzbar



Ulrich Hoffmann

Inhalt

Vorwort

Achtsamkeitsmeditationen

Intro Achtsamkeitsmeditationen

Atemmeditation

Riechmeditation

Farbmeditation

Visualisierungen

Intro Visualisierungen

Bergmediation

Strandmeditation

Lichtmeditation

Umgang mit Emotionen

Intro Umgang mit Emotionen

Gefühlsmeditation

Dankbarkeitsmeditation

Wunschmeditation

Aktive Meditationen

Intro Aktive Meditationen

OM-Meditation

Zählmeditation

60 Sekunden Meditation

Buchhinweis

Impressum

Garantie

Anzeige

Gezielt abschalten

Meditation trainiert das Gehirn zum Nichtstun, zum Stillhalten – ein interessantes Unterfangen für unseren Kopf, dem wir ständig Höchstleistungen abverlangen. Unser Gehirn ist immer voller Gedanken, dauernd im Dienst, aber dabei verdammt gestresst und unkonzentriert. Übt man in ruhigen Momenten das gezielte Abschalten, kann unsere Zentrale im Kopf regenerieren. Sitzt man nur herum, ohne dieses Element der aktiven Erholung, ist man hinterher meist genauso geschlaucht wie zuvor.

Wer richtig gut ist, erlebt beim Meditieren sogar Erscheinungen und Erleuchtungen. Vor allem aber besteht das Ziel darin, einmal in aller Ruhe ... nichts zu tun.