



mentalstark.  
*leben*

*Meditations-*  
UND  
*Achtsamkeits*  
KURS

... denn du spürst, wenn du nicht mehr in deiner Mitte bist!

[www.mentalstark-leben.de](http://www.mentalstark-leben.de)

Ich weiß, wie sich das anfühlt durch die alltägliche Anforderungslast, Reizüberflutung und Schnelllebigkeit der heutigen Zeit unter dauerhafter Anspannung zu stehen und sich bereits diverse Stresssymptome ihre Wege suchen, damit dieser Zustand endlich von uns selbst ernst genommen wird. Ich weiß, wie es ist, oft nicht mehr richtig abschalten zu können und sich die Folgen dessen auf psychischer und physischer Ebene deutlich bemerkbar machen.

Mein tiefster Wunsch war es damals zu lernen, wahre Ruhe und Entspannung in mir zu erleben. Auch mal frei von Gedanken zu sein und viel öfters nur im Hier- und Jetzt zu leben. Mehr noch: Ich wollte inneren Frieden!

Durch Meditation hatte ich seinerzeit nun endlich die richtige Tür geöffnet, um überhaupt wieder diesen fürsorglichen Zugang zu mir selbst und zu meinen Gedanken, meinen Gefühlen, meinem Geist und meinem Körper zu bekommen. Denn häufig ignorieren wir bereits seit sehr langer Zeit, was sich in unserem „Inneren“ zeigen möchte. Wir sind mit unserer Aufmerksamkeit rund-um-die-Uhr im „Außen“ unterwegs. Alles andere scheint immer wichtiger zu sein, so dass wir uns oft viel zu sehr von uns selbst entfernen und von dem, was wir eigentlich möchten und dringend brauchen!

Meditation bedeutet, dass du mal ganz bewusst deine Aufmerksamkeit von allem im Außen wegnimmst und den Fokus nach INNEN richtest.

Du lernst deine Gedanken und Gefühle als Beobachter wahrzunehmen, dein Gedankenkarussell zu stoppen, um somit nicht mehr an jedem Gedanken und Gefühl unnötig lange haften zu bleiben.

So gelingt es dir, tiefe Ruhe, Entspannung, Zuversicht und Vertrauen zu erfahren und du hast zudem die Möglichkeit von innen heraus zu wachsen.

# Meditation

WIE AUCH DIE HIRNFORSCHUNG  
BEWEIST, IST SIE SO VIEL  
MEHR ALS BLOß EIN  
ENTSPANNUNGSVERFAHREN!

- + *Regelmäßiges Meditieren verbessert deine Emotionsregulation*
- + *Du trainierst deinen Fokus bei einer Sache zu halten. Dies verbessert deine Aufmerksamkeit und Konzentration und ermöglicht es dir, mehr im Hier- und Jetzt zu leben*
- + *Damit geht einher, dass du dein Verhalten besser regulieren und rational steuern kannst*
- + *Du befreist dich immer mehr von Bewertungen*
- + *Du wirst geduldiger und gelassener*
- + *Dein Körpergefühl wird verbessert und Unstimmigkeiten in Bezug auf Krankheiten viel besser wahrgenommen*
- + *Du spürst wieder, was du gerade wirklich brauchst*

- + *Du erfährst Tiefenentspannung und Ruhe und schaffst somit diese wichtige Balance zum hektischen Alltag*
- + *Meditation dient der Stressregulation, was folglich positive Auswirkungen auf dein Immunsystem, deinen Blutdruck, deine Schlafqualität, muskuläre Verspannungen, deinen Cholesterinspiegel u.v.m. hat*
- + *Gehirnareale, welche für deine Gedächtnisleitung und deine Sinneswahrnehmung verantwortlich sind, werden durch Meditation gestärkt und altern langsamer*
- + *Meditation gilt als sinnvolle Burnout-Präventionsmaßnahme*
- + *Im sogenannten „Thetazustand“, welcher in Meditation angestrebt wird, können am leichtesten Lösungen gefunden werden*
- + *Du fühlst dich wieder verbundener mit dir selbst, mit dem Leben und mit allem was ist*

Lerne in meinem 8-Wochen-Kurs eigenständig zu meditieren. Nebenbei wirst du ganz sicher deine Lieblingsmeditation entdecken, damit du diese wohltuende Achtsamkeitspraxis zu Hause weiterführen und in deinen Alltag integrieren kannst.



FÜR EIN *entspanntes* UND  
SOMIT *glückliches Leben!*



mentalstark.  
*leben*

für mehr Infos folge mir hier:  Neele Kück  [mentalstark.leben](https://www.instagram.com/mentalstark.leben)  
Neele Kück // Am Butjenter 1 // 26954 Nordenham // T. 01522-3637111  
[www.mentalstark-leben.de](http://www.mentalstark-leben.de)