

## Ein Raum der Ruhe

### Teil 1: Entspannung

Die Entspannungsmeditation im Liegen hilft anzukommen, den Körper bewusst zu spüren und den Alltag einmal hinter sich zu lassen.



### Teil 2: Meditation

Die Atembeobachtung schult die Konzentration und hilft, den Verstand zu beruhigen. Achtsam können wir dann die aufkommenden Gedanken wahrnehmen, benennen und Abstand vom Alltag gewinnen.



### Wirkung der Meditation:

- Beruhigt den Atem und den Herzschlag
- Senkt den Blutdruck
- Löst stressbedingte Anspannung
- Fördert Ausgeglichenheit und Selbstvertrauen
- Steigert die Konzentrationsfähigkeit
- Schafft innere Klarheit



Bestellen Sie unsere Meditations-CD  
und POLARITY EasyYoga DVD

## Gesundheit erleben

### Termine:

24.01, 7. u. 21.02, 6. u.20.03, 3. u.24.04,  
8.u.22.05, 5.u.19.06, 10.u.24.07, 7.u.21.08,  
4.u.18.09, 2.u.16.10, 7.u.20.11, 4.u.18.12.,  
8. Januar 2021

Freitags: 19:30 - 21:00 Uhr, Beitrag: je 15 €

### Mein Name ist Kornelia Kilb

Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie und ganzheitliche Körpertherapeutin. Seit 1991 bin ich selbstständig in freier Praxis tätig. Die Qualität meiner Arbeit beruht auf der täglichen Erfahrung, die ich in 30 Jahren als Therapeutin, Kursleiterin und Ausbilderin erworben habe.

### Mein ganzheitlicher Ansatz basiert auf

- \* Polarity Therapie
- \* Craniosacraler Biodynamik und
- \* Somatic Experiencing SE - eine körperzentrierte Methode der Traumabewältigung
- \* Gesprächstherapie

### Polarity Gesundheitszentrum

Rossertstr. 100, 65795 Hatt/Okriftel

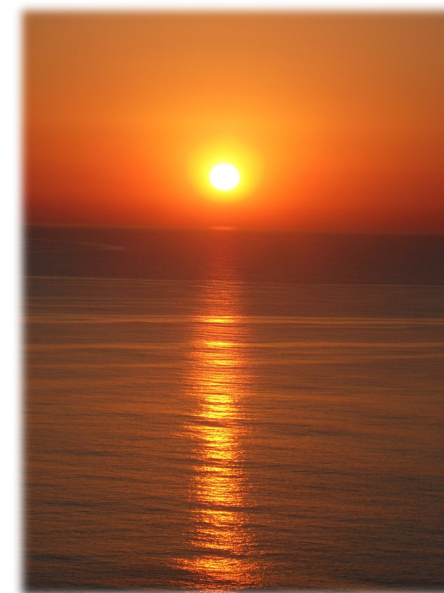
Telefon 06190/930862

Mobil 0173 831 28 37

[www.polarity.de](http://www.polarity.de)



## Entspannung Meditation 2020



Ruhe finden  
Kraft auftanken

## Liebevolle Achtsamkeit

Nimm Dir täglich etwas **Zeit für Dich** selbst. Komm **zur Ruhe** und lenke Deine Aufmerksamkeit **nach Innen**. Beobachte freundlich Deine körperlichen Empfindungen und Deine innere Stimmung.

## Der Atem verbindet Dich mit dem Leben

Bemerke wie Du atmest. Sei neugierig und beobachte, wie der Atem ganz von selbst durch die Nase ein - und ausströmt. Dein Atem ist wie eine Welle, die ans Ufer gespült wird und dann wieder zum Ozean zurückströmt. Lege Deine Hände auf den Bauch und spüre, wie der Atem Deine Hände bewegt. Mache diese Übung mehrmals täglich für eine Minute.



## Atem und Gedankenpause

Entdecke die kleinen Atempausen. Achte auf die Pausen nach der Ausatmung. Lasse Dich immer wieder in dieses stille Innehalten Deines Körpers hineinsinken und genieße diese Momente.

Bemerke die aufkommenden Gedanken. Beobachte, dass sie wie aus dem Nichts auftauchen und bewerte sie nicht. Nimm´ sie so neutral wie möglich wahr.

Welche Gedanken tauchen auf? Benenne (etikettiere) kurz ihren Inhalt: Vergangenes, Sorgen, Ärger, Freude, Pläne, Ideen oder Unsinn. Und lenke die Achtsamkeit gleich wieder zurück zum Atem.

## Deine innere Kraftquelle

Lenke nun Deine Achtsamkeit in die Mitte Deines Körpers und schmunzle nach innen.

Stell Dir vor, Du lässt Deinen Verstand im Herzen Ruhe finden. In einem Raum, der sich warm, wohlig und friedlich anfühlt, in Deinen inneren Raum der Heilung. Stell Dir vor, das ist Dein Ort der Kraft, der nur darauf wartet von Dir entdeckt zu werden.

## Ein Wohlfühlort im Körper

Nimm´ Dir morgens einige Minuten Zeit und spüre Deinen Körper. Wie fühlst Du jetzt in diesem Moment? Spüre Deine Füße auf dem Boden und bemerke wie Du atmest.

Lenke die Aufmerksamkeit nach Innen und finde einen Bereich im Körper, der sich angenehm, wohlig und sicher anfühlt. Was genau spürst Du dort? Wärme, Stärke, Weichheit oder Frische?

Nimm Dir einen Moment Zeit und genieße Deine Empfindungen.

Erinnere Dich im Alltag so oft Du kannst und magst an Deinen Wohlfühlort, besonders dann, wenn Du ermüdest und Rückzug und Ruhe brauchst.

