

Meditation

Ihr Weg zur inneren Ruhe
und positiver Energie





Michael
Trübger

**»Meditation ist eine Fähigkeit des Menschen,
viele positive, heilsame Impulse
in unserem Wesen auszulösen.«**

Michael Trübger

Willkommen. Ich bin Michael – die Stimme, die Sie heute dabei begleiten wird, innere Ruhe zu finden, sich zu entspannen und neue Energie zu tanken. Gemeinsam mit Coloplast haben wir eine spezielle 10-minütige Meditation entwickelt und freuen uns, Ihnen diese kleine Reise der Ruhe bereitzustellen zu können. Seit gut 10 Jahren beschäftige ich mich näher mit den Wirkungsweisen von Meditation.

Dieses Interesse entsprang auf recht natürliche Weise meiner persönlichen Yogapraxis, die im Jahre 2003 begann und mich seitdem durch das Leben trägt. Meditation wirkt für mich ähnlich wie Wasser, wenn wir Pflanzen gießen. Denn Meditation beflügelt nahezu alle Ebenen unserer Existenz und lässt uns auf vielfältige Art aufleben. **Probieren Sie es und genießen Sie die nächsten 10 Minuten – ganz in Ruhe.**

Was erwartet Sie die nächsten 10 Minuten?



Dieser Guide

Verrät Ihnen, was sich hinter dem Begriff »Meditation« versteckt, worauf Sie während der 10 Minuten achten sollten, wie Sie sich am Besten vorbereiten können und welche Tipps und Tricks es gibt, damit Sie sich während Ihrer Meditation wohlfühlen.

Meditation

Ist eine Auszeit, in der Sie sich auf Ihren eigenen Geist sowie Körper konzentrieren und dabei mit Achtsamkeit das eigene Wohlbefinden fördern können. Meditation gibt es schon seit Jahrtausenden und findet ihren Ursprung im fernen Osten. Mittlerweile wird sie aber weltweit praktiziert. Jetzt sogar auch bei Ihnen zu Hause.

»Meditation ist eine 30 cm Reise aus deinem Kopf in dein Herz.«

Michael Trübger



Wie Sie richtig meditieren: Die Grundelemente



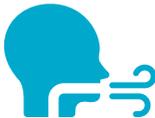
Ihre Zeit und Ihr Ort

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, seien Sie nicht in Eile und finden Sie einen Platz, an dem Sie sich wohl fühlen. Neben der Zeit ist auch der Ort für Ihre Meditation wesentlich.



Ihre Position

Finden Sie eine bequeme Position in der Sie sich wohlfühlen und 10 Minuten innehalten können, ohne sich aus der Ruhe bringen zu lassen.



Ihre Atmung

Achten Sie auf Ihre Atmung und schließen Sie dabei die Augen. Fokussieren Sie sich auf jeden Atemzug und konzentrieren Sie sich auf den Moment. Lauschen Sie dem Ein- und Ausatmen.



Ihr Verständnis

Lassen Sie Ihre Gedanken kreisen, in alle Richtungen. Seien Sie dankbar für den Moment. Machen Sie das, was Ihr Körper Ihnen sagt. Sie dürfen auch einschlafen – es ist ok.



»Meditation will dich nicht zum Einsiedler machen. Sie soll dir die Chance geben, dich auf die wichtigen Fragen in deinem Leben zu konzentrieren – eine Art Rückbesinnung.«



Tipps und Tricks

Innere Ruhe durch äußere Stille

Damit Sie sich auf den Moment konzentrieren können, ist es hilfreich, dass in Ihrer Umgebung Stille herrscht. Achten Sie darauf, dass Sie nicht gestört werden, denn dieser Moment gehört ganz Ihnen. Stellen Sie Ihr Handy daher unbedingt auf lautlos.

Tägliche Meditation

Um das Meditieren intensiv erfahren zu können, ist es empfehlenswert, sich eine tägliche Routine dafür zu schaffen. Suchen Sie sich eine Tageszeit, zu der Sie sich am besten entspannen können. Sie sollten sich von mal zu mal besser konzentrieren können und mehr Gelassenheit empfinden.

Umgang mit Gedanken

Während einer Meditation schweift man ab und zu gedanklich ab – das ist ok. Wird Ihnen dies bewusst, fokussieren Sie sich wieder auf Ihre Atmung. Dass Sie den Gedankenwechsel bemerken, zeigt Ihr Bewusstsein für den Moment und hilft Ihnen, Ihre innere Ruhe zu finden.

Konzentration und Dankbarkeit

Wenn die Gedanken abschweifen und Sie dies bemerken, nutzen Sie diese Erkenntnis, um Ihre Konzentration zu stärken. Dies schärft Ihre Konzentrationsfähigkeit und kann sich positiv auf Ihren Alltag auswirken – seien Sie sich dessen bewusst und dankbar dafür.

Coloplast entwickelt Produkte und Serviceleistungen, die das Leben von Menschen mit sehr persönlichen medizinischen Bedürfnissen erleichtern. In enger Zusammenarbeit mit Fachkräften und Anwendern finden wir gemeinsam neue Wege für eine bessere Versorgung.

Wir vertreiben hochwertige Produkte für die Stoma-, Kontinenz- und Wundversorgung sowie für die Hautpflege und die Urologie. Darüber hinaus bieten wir in Deutschland auch Homecare-Dienstleistungen an. Wir sind ein weltweit operierendes Unternehmen mit mehr als 12.000 Mitarbeitern.