

Dein Achtsamkeits-Guide

9 kostbare Minuten!



Dein Achtsamkeits-Guide

9 kostbare Minuten!

Servus und herzlich willkommen!

Ich bin **Monika Eisenbeutel** und...

- seit über 25 Jahren **Lehrerin** für **Meditation, Achtsamkeit und Buddhismus,**
- **Atemtrainerin** (Buteyko-Methode u.a.)
- **Bloggerin.**



In meinen Trainings zeige ich dir, wie du mit sanften Körperübungen und wirkungsvollen Meditationen **innere Stärke, Leichtigkeit** und **Klarheit** gewinnst.

Dein Achtsamkeits-Guide

9 kostbare Minuten!



9 kostbare Minuten der Achtsamkeit

ist ein wunderbarer Guide, in dem ich dir **drei einfache und wirksame Körperübungen** zeige, die dich ins Hier und Jetzt bringen.

HIER - das ist dein Raum, dein Zuhause.

JETZT - das ist der gegenwärtige Augenblick, der einzige Moment, in dem Leben passiert. Verpasse es nicht!

Viel Freude beim Üben!

Du möchtest **lieber HÖREN als lesen?**

Hier geht's zu den [**👉 Audiodateien**](#)



Deine 1. Achtsamkeitsübung

3 kostbare Minuten am Morgen



Erwachen



Stehe bequem und aufrecht, die Fußinnenseiten berühren sich.

Spanne nun deine Körpermuskeln an und beginne mit den Beinen.

Waden- und Oberschenkelmuskeln sind angespannt, die Knie durchgedrückt und deine Kniescheiben hochgezogen.

Deine Gesäßmuskeln sind angespannt.



Deine 1. Achtsamkeitsübung

3 kostbare Minuten am Morgen



Erwachen



Geh' nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen
Schulterblättern:

Ziehe sie nach innen Richtung Wirbelsäule und drücke sie gleichzeitig nach vorne Richtung Brustbein.

Dadurch hebt sich dein Brustkorb und du spürst, wie dein Rücken gerade wird und sich entspannt.



Deine 1. Achtsamkeitsübung

3 kostbare Minuten am Morgen



Erwachen



Stell' dir vor, an deinem Scheitel ist eine Schnur befestigt, die dich nach oben zieht. Dabei geht dein Kinn leicht nach unten und dein Nacken wird frei.

Arme und Hände liegen an beiden Körperseiten, die Muskeln sind angespannt.

Atme ruhig und sanft durch die Nase in den Bauch:



Deine 1. Achtsamkeitsübung

3 kostbare Minuten am Morgen



Erwachen



*Ich atme ein und sehe mich als Berg.
Ich atme aus und fühle mich stabil und fest.*

*Ein – Berg.
Aus – stabil und fest.*

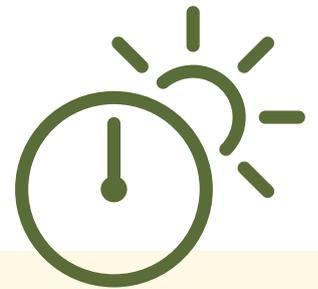
Verweile ca. 3 Minuten in dieser Übung und genieße die bewusste Körperwahrnehmung in Verbindung mit dem Atem.



Deine 2. Achtsamkeitsübung

3 kostbare Minuten zu Mittag

Loslassen



Stehe bequem und aufrecht, deine Beine sind schulterbreit. Atme ruhig durch die Nase in den Bauch.

Beginne nun, deine Schultern, Arme, Hände und Finger zu bewegen, schüttele sie sanft.

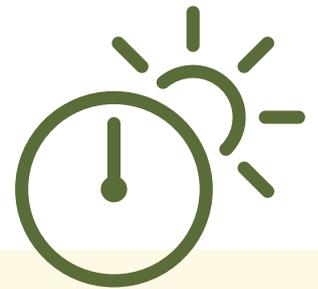
Lass' nun auch deine Hüfte, deine Beine, Füße und Zehen in diesen Tanz einstimmen.



Deine 2. Achtsamkeitsübung

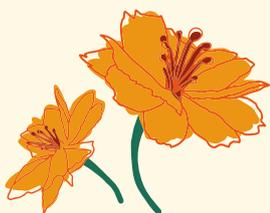
3 kostbare Minuten zu Mittag

Loslassen



Stell' dir vor, alle Anspannungen, Ärgernisse und Sorgen verlassen nun deinen Körper. So wie Wasser aus nassen Kleidungsstücken trieft, so strömen alle Verspannungen und Verstrickungen aus allen Poren deines Körpers.

*Ich atme ein und sehe mich als taufrische Blume.
Ich atme aus und fühle mich frisch und frei.*



*Ein – taufrische Blume.
Aus – frisch und frei.*



Verweile ca. 3 Minuten in der Bewegung und genieße die bewusste Körperwahrnehmung in Verbindung mit dem Atem.

Deine 3. Achtsamkeitsübung

3 kostbare Minuten am Abend

Entspannen



Lass' deinen Tag ausklingen und lege dich bequem auf den Rücken. Körper und Geist sind entspannt, dein Gesicht ist weich und deine Augen ziehen sich zurück. Dein Körper sinkt in die Unterlage und lässt sich vertrauensvoll von der Erde tragen.



Deine 3. Achtsamkeitsübung

3 kostbare Minuten am Abend



Entspannen



Atme ein und spüre, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.

Ich atme ein und lasse meinen Körper ruhig und friedvoll werden.

Ich atme aus und lächle meinem Körper voll Dankbarkeit zu.

*Ein – ruhig und friedvoll.
Aus – lächeln.*



Verweile ca. 3 Minuten in dieser Entspannungsübung und wenn du möchtest, kannst du auch gerne einschlafen. Dein Schlaf wird ruhig und erholsam sein.

Nimm' dir vor,
diese 3 einfachen Übungen **täglich** zu praktizieren.

Sei entschlossen und Sorge gut für dich!

Bald schon wirst du mehr innere Stärke,
Leichtigkeit und Klarheit erfahren.

Viel Freude beim Tun :-)

Du möchtest die Anleitungen lieber **HÖREN?**

[Hier geht's zu den Audiodateien](#)

Lust auf mehr?

Auf meiner [Website findest du mein Angebot >>>](#)



Klicke hier!



[Folge mir auf X](#)

[YouTube](#)

www.monikaeisenbeutel.com