

UND JETZT ALLE: Ommm!



Bei Sandra Schwendener
(gesundheitscoaching-schwendener.com)
dreht sich alles um Gesundheit: Neben
Health-Coaching ist sie auch Profi in Sachen
medizinische Entspannungsverfahren

Meditation geht immer, aber der Herbst eignet sich besonders gut, um damit anzufangen, meint Stressmanagement-Trainerin Sandra Schwendener (43): „Die Tage werden wieder kürzer, man verbringt mehr Zeit zu Hause und die körperfokussierte Achtsamkeitsmeditation stärkt nachweislich das Immunsystem.“ Meditieren geht im Sitzen, Liegen, Stehen oder Gehen: „Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge und richten Sie die Aufmerksamkeit von außen nach innen auf Ihren Atem“, rät Schwendener. „Medizinisch besonders wirksam ist die körperfokussierte Achtsamkeitsmeditation, bei der man mit den Gedanken durch den Körper wandert und in jeder Körperpartie versucht, die muskuläre Spannung loszulassen und einen Moment lang achtsam diesen Bereich wahrzunehmen.“

Easy in den Meditationsmodus. So geht's:

- 1.** Anfangs immer dieselbe Zeit und denselben Ort zum Meditieren wählen.
- 2.** Mit fünf Minuten anfangen und die Zeit dann langsam steigern. Auch später, wenn die Lust mal nicht so groß ist oder wenig Zeit bleibt: lieber kurz als gar nicht meditieren. Die Regelmäßigkeit zählt!
- 3.** Seien Sie geduldig mit sich selbst: Wenn die Gedanken mal abschweifen, ist das völlig normal und geht allen so!

VO
Die eis
eine d
kenne
wir un
Sonne
Wirku
Norda
haber
risiko