JULIAKELTSCH

Coaching • Seminare • Vorträge

Meditations - Geschenk

Stark durch Meditation

Meditation verstehen, Stress reduzieren und neue innere Ruhe finden



7 wissenschaftlich erwiesene Vorteile für deine Gesundheit • Impulse • Affirmationen • Übungen für deinen Alltag

Meditation

Ich kenne es selbst gut, **wenn die Gedanken nicht stillstehen,** man **an alles denken muss** und sich manchmal einfach wünscht, kurz aus dem Alltag auszusteigen und durchzuatmen.

Gerade als Mama und in meiner Arbeit als Mentorin habe ich immer wieder erlebt, **wie schnell wir uns im Außen verlieren** und dabei vergessen, wie wichtig es ist, auch bei uns selbst anzukommen.
Für mich bedeutet **innere Sicherheit**, nicht auf alles eine Antwort haben zu müssen. Nicht immer alles kontrollieren zu können und trotzdem **darauf zu vertrauen**, dass ich meinen Weg gehen kann. Und genau das dürfen wir immer wieder üben.

Mit dieser Meditation möchte ich dir einen Raum schenken, in dem du **zur Ruhe kommen**, loslassen und wieder **mehr Verbindung zu dir selbst spüren kannst**. Einen Moment, in dem du nichts leisten und nichts verändern musst. Sondern einfach sein darfst – und Schritt für Schritt **mehr Ruhe und Sicherheit in dir findest.**

Meditation entfacht unsere Selbstliebe und öffnet unsere Herzen. Und das hat Auswirkungen auf alle Lebensbereiche! Du wirst nicht nur **entspannter und gesünder**, du wirst auch bessere Beziehungen führen können und **weniger Konflikte** in deinem Leben haben. Du wirst **unabhängig** von Menschen, Dingen und Orten sein, weil du dir selbst Sicherheit und Ruhe in herausfordernden Situationen geben kannst. Du wirst **sicher mit dir Selbst sein** und keine Maske mehr tragen und auch keine Rolle mehr spielen müssen. Du lernst auf diesem Weg auch immer mehr, das Leben zu führen, welches DIR SELBST entspricht!

Ich unterstütze dich gerne dabei! Ob mit diesen Empfehlungstipps, einem Coaching oder Seminar! Viele Impulse teile ich über meinen WhatsApp-Status. Kontaktiere mich gerne direkt über 015773307834, dann kannst du sie auch sehen und dich inspirieren lassen.
Alles Liebe und viel Freude mit DIR SELBST!

Julia

Julia Keltsch
Lehrtrainerin,
Mindsetcoach,
ehm. Lehrerin
Mama von zwei Kindern



Stark durch Meditation

7 wissenschaftlich erwiesene Vorteile für deine Gesundheit:

1. Meditation reduziert Stress und Sorgen und erhöht die eigene Resilienz.
2. Meditation verringert Entzündungen.
3. Meditierende haben ein stärkeres Immunsystem und sind seltener krank.
4. Meditation verbessert die Schlafqualität.
5. Meditation senkt den Blutdruck und damit das Risiko für Herzerkrankungen.
6. Meditation lindert die Schmerzempfindlichkeit.
7. Meditation verstärkt positive Gefühle und steigert das Glücksempfinden.



Klingt großartig? Probiere es aus und mach neue Erfahrungen!
PS: Ich habe in meinen Schulkursen die Erfahrung gemacht, dass Kinder Meditation lieben! Auch meine Kinder werden dabei ganz ruhig und seelig wenn Mama im Wohnzimmer ein paar Minuten Auszeit nimmt!

Zur Meditation:



https://youtu.be/Z9B-HwYpMLs?si=h322ypBtELXqJ8Xd

Ziel der Meditation

Ist es, die eigenen Gedanken zur völligen Ruhe zu bringen. Meditierende möchten sich entspannen, sich von Stress und Problemen loslösen, sich neu ausrichten und fokussieren oder auch neue Energie tanken.

Meditation ist außerdem ein gutes Mittel, um die eigene Achtsamkeit zu stärken. Darunter versteht man die bewusste Wahrnehmung und das bewusste Erleben des Hier und Jetzt, ohne die Dinge um sich herum zu bewerten.

Affirmationen für deine Meditation:

Hier sind noch ein paar stärkende Gedanken die du während einer Meditation für dich nutzen kannst!
Atme bewusst tief ein und aus und wiederhole diese Sätze für dich:



Ich folge meiner Freude!
Ich bin eine Quelle von Liebe, Wärme und Herzlichkeit!
Alles ist bereits in mir!
All das Gute kommt zu mir und ich nehme es dankend an!
Ich bleibe ruhig und entspannt, denn in der Ruhe liegt die Kraft!



Doku:

Eine spannende Dokumentation über Meditation findest du in YouTube:
Die heilsame Kraft der Meditation (Arte Doku, HD)
https://www.youtube.com/watch?v=_550sXqpptI

Ich bin

eine Quelle von Liebe,

Wärme & Herzlichkeit



BRINGE DICH DURCH MEDITATION IN DEINEN KÖRPER

Ruhe im Außen beginnt mit der Ruhe in Dir!

Seit über 10 Jahren beschäftige ich mich mit Bewusstsein, Emotionen, mentaler Gesundheit, Resilienz, Kommunikation und Energiearbeit. Ich begleite Menschen dabei, aus Stress, alten Mustern und inneren Konflikten auszustiegen - und wieder in einen tiefen, sicheren Kontakt mit sich selbst zu kommen.

Meine Arbeit verbindet mentale, körperliche, emotionale und energetische Ebenen: klar, intuitiv und lösungsorientiert. So können innere Sicherheit, Freiheit und ein Leben entstehen, das sich wieder nach dir anfühlt.

ALLES FÄNGT MIT DEM ERSTEN SCHRITT AN...

und dann kommt der Nächste...und dann kommt der Nächste. Und Schritt für Schritt wirst du freier, unabhängiger und entspannter. Lass uns gerne ein Paar Schritte gemeinsam gehen Ich begleite ich dich in meinen Seminaren oder im 1:1. Meine Angebote findest du auf www.juliakeltsch.com

Direkt zur Anmeldung zum kostenfreien monatlichen Call Energetische Ausrichtung geht es hier:

ENTSCHEIDE DICH FÜR HEILUNG & WACHSTUM!

BEWUSSTSEIN - EMOTIONEN
GROWTH MINDSET - KOMMUNIKATION

freude@juliakeltsch.com
+49 1577 330 7834
www.juliakeltsch.com
@julia.keltsch
Söldnerstraße 7, 82389 Böbing

