



Dein Raum für Entfaltung – Vorbereitung auf unsere Sitzung

1. Unser Kennenlernen

Ein erfolgreicher Prozess beginnt mit Vertrauen. Bevor wir in die Stille der Meditation eintauchen, klären wir dein Anliegen in einem ersten Austausch oder du meldest dich direkt für einen meiner Meditationsabende an. Du kannst mich dazu ganz leicht über das Kontaktformular, per E-Mail oder über eine kurze Anfrage via WhatsApp erreichen. Bei Fragen zu den aktuellen Veranstaltungen bin ich gerne für dich da, damit du den passenden Rahmen für deine Auszeit findest.

2. Dein innerer Kompass

Wichtig zu wissen, In der Meditation gibt es kein Ziel, das du erreichen musst, und keine Leistung, die du erbringen sollst. Es geht nicht darum, deine Gedanken zu «stoppen», sondern sie wertfrei wahrzunehmen. Erlaube dir, einfach nur da zu sein. Diese Absichtslosigkeit öffnet den Raum für echte Präsenz und innere Ruhe.

3. Körperliches Wohlbefinden

Trage für unsere Sitzung bequeme Kleidung, in der du dich wohlfühlst und frei atmen kannst. Es hilft zudem, kurz vor dem Termin auf zu viel Koffein zu verzichten, damit dein Nervensystem ganz natürlich in die Stille finden kann.

4. Den Fokus nutzen

Unabhängig davon, ob wir im Einzeltermin an deinem persönlichen Thema arbeiten oder uns in der Gruppe einem vorgegebenen Schwerpunkt widmen, nimm dir kurz Zeit, um innerlich anzukommen. Notiere dir gerne vorab, was dich aktuell bewegt oder welche Qualität (z.B. Ruhe, Klarheit, Kraft) du heute besonders einladen möchtest. Dies unterstützt dich dabei, dich während der Meditation ganz auf das Thema einzulassen.

5. Die 4-7-8-Atmungsübung

Um dein Nervensystem sanft auf die Stille vorzubereiten, kannst du diese Übung jederzeit ausprobieren:

- Atme 4 Sekunden lang leicht durch die Nase ein.*
- Halte den Atem für 7 Sekunden sanft an.*
- Atme 8 Sekunden lang hörbar durch den Mund aus.*
Spüre, wie dein Körper mit jedem Ausatmen ein Stück mehr loslässt.

6. *Ein Moment des Ankommens*
(Lies dir dies in Ruhe durch)

Diese Zeilen laden dich ein, bereits jetzt eine erste Verbindung zu deiner inneren Stille aufzubauen und dich gedanklich auf unseren gemeinsamen Raum einzustimmen.

Während deine Augen diesen Zeilen folgen, darfst du wahrnehmen, wie du gerade sitzt oder stehst und wie die Worte ganz leicht in deine Gedanken fließen. Es gibt in diesem Moment nichts, was du erreichen musst. Spür einfach, wie die Unterlage unter dir dich trägt, ganz sicher und fest.

Dein Atem findet bereits seinen ganz eigenen, ruhigen Rhythmus. Mit jedem Einatmen nimmst du frische Klarheit auf, und mit jedem Ausatmen darf ein Teil der Anspannung einfach abfließen. Es ist schön zu wissen, dass du diesen Zeilen immer wieder begegnen kannst. Jedes Mal, wenn du dich mit diesen Worten verbindest, wird die Verbindung zu deiner inneren Ruhe ein Stück stärker. Dein Unterbewusstsein weiss längst, was es für deine Entfaltung braucht, es bereitet den Weg für uns vor, ganz natürlich, auch während du nachts tief und fest schläfst. Alles, was für dich wichtig ist, wird zur richtigen Zeit auftauchen.

Stell dir vor, wie es ist, wenn du hier in Tafers ankommst. Die Fahrt durch die ländliche Umgebung führt dich bereits ein Stück aus dem Alltag heraus. Du fährst in die Stille der Einstellhalle, stellst den Motor ab und genießt für einen Augenblick diese absolute Ruhe. Du darfst alles, was dich gerade noch beschäftigt hat, einfach dort im Auto zurücklassen. Es muss nicht nach oben kommen.

Wenn du dann meine Praxis betrittst, wirst du spüren: Dies ist dein Raum für Entfaltung. Ein geschützter Ort, an dem du einfach sein darfst. Dein Unterbewusstsein ist ein treuer Begleiter, der dich versteht. Nimm wahr, wie sich dieser Zustand der Ruhe in dir ausbreitet, in deinem ganz eigenen Tempo. Du bist sicher. Du bist bereit. Wir gehen diesen Weg gemeinsam.

Deine persönliche Begleitung im Herzen der Region. Meine Praxis in Tafers ist der zentrale Ankerpunkt für Menschen aus dem Sensebezirk, dem Raum Freiburg und der Region Bern.