

# Meditation für Mütter für mehr Gelassenheit & Fokus im Alltag + Video

Wer wünscht sich nicht viel mehr Gelassenheit und Fokus im Alltag!? Gerade Mütter können davon ein Lied singen, denn der Alltag von Müttern ist oft herausfordernd und anstrengend. Mütter sind oft mehrere Jahre extremen Situationen ausgesetzt. Wenig oder ständig unterbrochener Schlaf, wenig Zeit für sich. Situationen, in denen man mal auf nichts schauen muss oder eine helfende Person einem wirklich alles mal abnimmt, haben extremen Seltenheitswert. Kinder und das Leben dazu können sehr fordernd sein und einen an die absolute Leistungsgrenze bringen. Oft sind auch Mütter in Situationen, in denen sehr viel von Ihnen erwartet wird und der "Leistungsdruck" aus dem Umfeld extrem hoch ist. In dieser Zeit ist es wichtig, auch wenn es hoch hergeht, ganz bei sich zu bleiben, eigene Bedürfnisse erkennen und zu bedienen und sich, wenn nötig, auch mal sich nach außen hin abzugrenzen. Die Meditation ist dafür ein hervorragendes Tool.

Hier erfährt man die innere Ruhe und die innere Stille, die gerade Mütter unheimlich nährt und den Stress einfach mal rausnimmt. Regelmäßig angewendet, kann sie langfristig das Wohlbefinden stark steigern und zu einem zufriedeneren Leben führen. Mütter, die genau wissen, wie sie sich im Alltag mithilfe der Meditation rausziehen können auch wenn sie gerade örtlich nicht flexibel sind, brennen nicht so schnell aus, können ihre Kräfte besser einteilen und kennen Ihre Bedürfnisse und Leistungsgrenzen sehr genau. Dabei reichen 7-10 min. täglich aus, um sich besser und ausgeglichener zu fühlen. Hast Du jetzt Lust gleich loszulegen? Hier kannst Du eine kostenfreie [Anfänger-Meditation](#) erleben. Klick Dich gerne mal rein. Ganz neu online gegangen ist diese Meditation hier für mehr [Gelassenheit & Fokus](#) im Alltag. Ab Januar 2019 biete

ich auch persönlich im Hamburger Alstertal einen Meditation-Workshop für werdende Mütter und einen Einsteiger-Kurs in die Meditation an.

### **Meditations-Workshop / Hamburg-Alstertal**

#### **“Meditieren lernen in der Schwangerschaft”**

Sa. 12. Januar 2019

11.00-13.30 Uhr / 45€

Ort wird noch bekanntgegeben!

Anmeldung ab sofort möglich

post@ladylandrand.de

---

### **Meditation-Kurs / HH-Alstertal**

#### **“Meditieren erlernen”**

**Ruhe finden und in die eigene Kraft kommen!**

8×60 min. / 100€

Ab Januar 2019

Di. 9.30-10.30 Uhr

Ort wird noch bekanntgegeben!

Abmeldung ab sofort möglich

post@ladylandrand.de

---

Martina Schlüter, Yoga- Meditations und Ernährung-Coach für Mütter

# Schluss mit dem was ALLE machen! Finde Deinen eigenen Ernährungs-Stil.

Ernährung ist ganz klar ein wichtiges Thema. Sie ist ein wichtiger Bestandteil unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens. Für die einen läuft sie nebenbei, für die anderen ist sie ein großer Bestandteil ihres Lebens. Das eine ist nicht schlechter, als das andere und ist völlig ok. Was nur, wenn die eigene Ernährung sich unterbewusst verselbstständigt? Wenn ich Ernährungs-Stilen unterliege oder Ernährungsüberzeugungen, die gar nicht meine sind und die auch gar nicht zu mir und zu meinem Leben passen? In meiner praktischen Arbeit als Ernährungs-Coach wurde ich im letzten Jahr oft gefragt, wie man am besten seine Ernährung auf vegan umstellt. Was ja in erster Linie nicht verwunderlich ist, da zur Zeit eine vegane Ernährung in aller Munde ist und auch seine Berechtigung hat. Eine vegane Ernährung kann, richtig und ausgewogen ausgeführt, wirklich zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit führen. Es kommt natürlich immer individuell drauf an und kann niemals pauschalisiert werden. Ich kenne vegan lebenden Menschen, die eine wunderbare Ernährung verfolgen, aber ich kenne auch die andere Seite. Die sehr einseitig und nicht gesund mit ihrer Ernährung umgehen. Vegan heisst also in erster Linie nicht immer gesünder. Nur weil man sich vegan ernährt, muss das nicht bedeuten, dass man gesünder ist als andere! Versteht mich nicht falsch, ich bin ein absoluter PRO-Vegan Mensch, aber im gesunden Maße und mit einem gesunden

Blick auf die Dinge. In meinen Ernährung-Coachings treffe ich aber immer wieder auf Menschen die unter einem sehr hohen Druck stehen, sich vegan zu ernähren. Nicht weil sie krank sind oder weil sie aus anderen ganz wichtigen Gründen sich vegan ernähren wollen oder sollen, sondern weil sie sich von dem "Ernährung-Trend" vegan so mitreißen lassen und sich selber so wahnsinnig unter Druck setzen, dass sie im Endeffekt gar nicht mehr wissen, was sie denn nun eigentlich noch essen sollen oder wollen!



Dahinter steckt oft ein ganz menschliches Muster, man will einfach dazugehören. Dazugehören zu der Gruppe Menschen, die auf Ihre Gesundheit achtet, die durch ihre vegane Ernährung natürlich was für die Umwelt tun, die Tierwelt schützen und die natürlich alle schlank sind. Vegan zu sein, ist mittlerweile in der Gesellschaft angekommen. Was mich persönlich sehr freut, da ich davon überzeugt bin, dass etwas mehr pflanzenbezogene Nahrung essentiell für eine natürliche,

gesunde Ernährung sind. Viele Menschen glauben aber, dass hier und nur hier irrtümlich der Schlüssel zu einem gesunden und ausgefüllten Leben ist. Viele glauben, indem sie sich vegan ernähren, erfüllen sie eine bestimmte Richtlinie des modernen Lebens, der es strikt zu folgen gilt. Es ist nichts verwerfliches daran, sich vegan ernähren zu wollen, oder das "vegan sein" einfach mal auszuprobieren. Wer es wirklich ernst meint und wer dauerhaft gesund bleiben möchte, sollte sich vorher unbedingt gut informieren. Es reicht oft nicht aus, Fleisch, Fisch und Milchprodukte einfach und schnell wegzulassen und dann einfach auf oft künstliche Ersatzprodukte zurückzugreifen. Eine Umstellung sollte immer langsam und mit bedacht erfolgen, damit der Kopf und die Seele auch mitkommen. Deswegen finde ich es wichtig sich vor so einer Nahrungsumstellung selber zu fragen –**Für wen tue ich das!** Kommt die Motivation vermehrt von außen durch Freunde, Arbeitskollegen, den Partner oder durch Lifestyle-Magazine, so wird es auf Dauer schwierig sein, sich selbst mit dieser Art von Ernährung identifizieren zu können



Möchte ich hingegen etwas für mich tun, gesünder sein, oder liegt mir das Tierwohl wirklich so am Herzen. Oder habe ich für mich ganz eigene Gründe um mich vegan zu ernähren. Dann wird es mir auf Dauer viel leichter fallen meine Ernährung umzustellen und neue Wege zu gehen. Was ich aber oft erlebe, sind Menschen, die sich mit ihrer Ernährung sehr stark einschränken, um einem veganen Ernährungs-Stil zu entsprechen. Um dem zu entsprechen, was gerade hip und angesagt ist. Um Freunden oder Kollegen zu gefallen oder weil sie denken, dass nur so eine dauerhafte Gesundheit garantiert werden kann. Fakt aber ist, wer sich dauerhaft in eine Ernährungsform zwingt, mit der er sich nicht wirklich identifizieren kann und sich täglich zwingt Dinge zu essen,

die er eigentlich gar nicht essen möchte, der hat auf Dauer ein Problem. Nicht selten endet der anfängliche Gesundheitsgedanke in einem abnormalen Essverhalten oder einer Essstörung. Gerade meine jüngeren Lesern und Leserinnen möchte ich von ganzem Herzen sagen, „Achtet auf Euch und eure Gesundheit.“ Probiert Euch gerne aus und hört auf eure innere Stimme. Du musst keine Schuldgefühle haben wenn Du keinen Kaffee mit Mandelmilch trinkst oder einen Burger genießen möchtest. Dränge Dich in keine Schublade. Lege Dir keine Verbote auf, schau was Dir gut tut, was Du gut verträgst und was Dir gute Energie liefert. Höre auf mit dem, was ALLE machen und finde Deinen ganz eigenen Ernährung-Stil. Das ist nicht nur gesund, sondern auch unheimlich stark und authentisch. Viele Tipps und Rezeptideen rund um die vegane Ernährung findest Du auf meinem [YouTube-Kanal](#) und auf natürlich hier auf meinem Blog.

Du brauchst Unterstützung bei Deiner Ernährung?! Oder Du möchtest Dein Ernährungsverhalten nachhaltig verbessern oder verändern?! Dann schreibe mir eine Mail an [post@ladylandrand.de](mailto:post@ladylandrand.de) oder schaue einfach auf [ladylandrand.tv](http://ladylandrand.tv) vorbei.

Macht Euch einen schönen Tag.

Martina, Yoga- und Ernährung-Coach

<https://www.ladylandrand.tv/>