

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

Mallorca Food-Diary + Vlog Teil 2

Mallorca ist noch gar nicht lange her, da finde ich mich schon mitten im Herbst wieder. Hin und wieder sehne ich mich aber nach den warmen Temperaturen und dem Klima. Am Morgen Kaffee am Pool, eine Runde schwimmen, etwas Yoga und einfach spontan in die Berge fahren. Mein neuer Mallorca-Vlog ist online! " Ganz viel Spaß mit dem Video. Ich freue mich natürlich immer, wenn Du auch auf [Instagram](#) oder [Facebook](#) mal reinschaust.

Hab einen schönen Tag.

**“Poolzeit auf Mallorca,
Ausflug nach Deià und Work-
Life-Balance “.**