

Der Mindful Month mit Beate

Es gibt dieses alte Zen Sprichwort: "Du solltest am Tag 20 Minuten lang meditieren. Außer du hast keine Zeit dafür. Dann solltest du für eine Stunde meditieren."



Meditation ist eine ganz einfache Sache. Das Schwierigste daran ist, sich die 10 Minuten am Tag Zeit zu nehmen, sich hinzusetzen und es einfach mal auszuprobieren und dann zu machen. Doch die Klarheit kommt aus der Stille und Verwirrung aus dem Chaos.

Die Herausforderungen in deinem Leben werden nicht weniger, und die Welt wird auch nicht aufhören sich zu drehen, bis du dich sortiert hast und soweit bist und alles in deine Ordnung gebracht hast.

Wie bei vielen anderen Dingen kommt es auch bei der Meditation auf regelmäßige Übung an. Je häufiger du meditierst, umso leichter fällt es dir und umso tiefer kommst du in die Entspannung.

Es ist immer möglich sich kleine Minuten Pausen zu nehmen. Das ist auch schon Meditation.



Genau aus diesem Impuls heraus und weil mir Meditation so gut tut habe ich den **Mindful Month** entwickelt.

Im Mindful Month erfährst du, wie du es schaffst, an dem Spaß zu haben, was das Leben dir täglich zu bieten

Der Mindful Month mit Beate

by BeeAthletica - <https://www.beeathletica.com/blog/beeathletica-blog/2021/03/5-tipps-fuer-meditation-im-alltag/>

hat. Du bekommst Mehr Klarheit durch Meditation und kleinen Achtsamkeitsübungen.

Der Mindful Month soll vor allem **praktische Ergebnisse** erzielen. Es geht darum, mithilfe von Meditation das Stressniveau zu senken, inneren Frieden zu finden und bei der Arbeit leistungsfähiger zu sein. Dein Fokus, deine Intuition und deine Kreativität werden sich steigern, deine Beziehungen werden sich vertiefen und dein Selbstbewusstsein wird wachsen. Du wirst so gesund und fit wie noch nie zuvor in deinem Leben sein.

Was ist der Mindful Month?

Der Mindful Month ist ein Online-Programm, bei dem du innere Ruhe durch regelmäßige Meditation findest bzw erlernst

Täglich ein paar Minuten für Dich, die sich positiv auf deinen Geist und Körper auswirken – Tage lang!

Der Kurs ist richtig für dich, wenn du...

- beruflichen / privaten Stress bewältigen möchtest
- dein Leben bewußter und achtsamer leben möchtest
- deine Energie auf ein neues Level bringen möchtest
- mehr Gleichgewicht, Stabilität und Lebensfreude spüren willst
- Körper und Geist in Balance bringen möchtest

Am 1. April 2021 geht es los! [Hier bekommst du alle Infos zum Mindful Month.](#)

Mit dem Code: **beeathletica** erhältst du **10% Rabatt** auf deinen Mindful Month.

Für alle schnell Entschlossenen ist dies der direkte Link zum Mindful Shop: <https://www.digistore24.com/product/376563>

Dich erwartet dein neues gestärktes Selbst. Ich freue mich auf dich!

Deine Beate