



Mit der monatlichen Kolumne „9 Wege von C zu M“ gibt Ihnen die mehrfach ausgezeichnete Fitnessexpertin Lucia Schmidt exklusive Tipps zu mehr Ausgeglichenheit.

## CARPE DIEM

### – mit Meditation zu Reinheit und Gleichklang von Körper und Seele

Wohl jeder von uns kennt es: das Chaos im Kopf, das permanente Durcheinander purzelnder Gedanken. Dieses Nicht-abschalten-Können versetzt uns in Stress.

Die beste Praxis dagegen ist Meditation.

#### M wie Meditation

Im Wort Meditation, wie auch im Wort Medizin steckt das lateinische „mederi“ (= das richtige Mass finden). Dieses ist wiederum stark mit dem Begriff der Mitte verbunden. Meditation kann auch mit „in die Mitte gehen“ umschrieben werden.

„Treten Sie bewusst aus Ihrem Alltag heraus, schaffen Sie sich Ihre eigene Insel der Ruhe, auf der Sie Energie tanken und sich regenerieren können.“

Es gibt vielerlei Arten, sich in seine innere Welt zu versenken und so den Geist zu beruhigen. Meditation ist leicht erlernbar: Konzentrieren Sie sich auf ein einziges Objekt, eine sogenannte Meditationshilfe. Dies kann ein Mantra (Klangwort), ein Mandala (Bild) oder eine Kerzenflamme sein.

Unsere Sorgen und Anspannungen lassen nach und lösen sich auf, indem wir unsere volle Aufmerksamkeit auf die Meditationshilfe lenken.

„Wer täglich 20 Minuten meditiert, wird stressresistenter und gewinnt an Gelassenheit und Heiterkeit.“

Das Wohlfühlgetränk CARPE DIEM® Kombucha unterstützt Körper und Geist auf der Suche nach Reinheit und Gleichklang. Es ist erhältlich bei: COOP•PICK PAY•MANOR•EPA•GLOBUS•GOURMET FACTORY etc.