

Hey liebes CommUnity- Mitglied!

Wir lieben Meditation - wissen aber auch, dass es manchmal nicht ganz einfach ist, eine tägliche und wirklich regelmässige Meditationspraxis im Alltag einzurichten. Ein schöner Platz für deine tägliche Meditation kann dir dabei enorm helfen. Einer, an dem schon das Kissen bereit liegt, der eine schöne und ruhige Atmosphäre hat und an dem du ungestört bist - kurz, ein Platz, an dem du dich gerne hinsetzt. Mein Meditationskissen zum Beispiel liegt mitten im Wohnzimmer mit Blick auf den Balkon und in den Himmel, das finde ich sehr schön.

Wichtig ist auch, dass alles schon parat liegt, denn je weniger du tun musst, um mit deiner täglichen Praxis einfach loszulegen, desto besser ;)

In dem nebenstehenden Artikel von Lucas Voss bekommst du eine Menge Informationen und Inspirationen rund um deinen (neuen) Meditationsplatz.

Viel Spaß beim Lesen!

Eure Nicole

*Glück- machs dir doch selbst!*