

Ozean des Mitgefühls (MSC)

Geführte Meditation für Mitgefühl mit sich selbst und anderen. Sie hilft, auf die Herausforderungen des Lebens mit weniger Stress, Angst, Verzweiflung und Sorge zu reagieren und bringt Mitgefühl und Selbstmitgefühl in Balance. <https://insig.ht/4FwARpLQivb>

Mitfühlender Freund / Mitfühlende Freundin (MSC)

Geführte Visualisierungs-Meditation um sich selbst beizustehen. Sie stärkt unsere inneren Ressourcen der Sicherheit und Geborgenheit, so dass wir uns selbst liebevoll unterstützen, wenn wir uns verletzlich oder ängstlich fühlen. <https://insig.ht/ffye0nLQivb>

Fierce Friend – Meditation für kraftvolles Selbstmitgefühl

In dieser Meditation holst du dir einen beschützenden, umsorgenden Freund oder Freundin an deine Seite, die die Qualitäten von Stärke und Liebe verkörpern und mit dir zusammen die kraftvolle Seite des Selbstmitgefühls aktivieren. <https://insighttimer.com/isoldeschwarz/guided-meditations/fierce-friend-meditation-fur-kraftvolles-selbstmitgefuehl>

Kraftvolles Selbstmitgefühl – Mutig für dich sorgen

Die Meditation lässt sanftes UND kraftvolles Selbstmitgefühl in dir schwingen, unterstützt durch den Atem, die Visualisierung lebendiger Farben und einer mutigen Persönlichkeit an deiner Seite. <https://insighttimer.com/isoldeschwarz/guided-meditations/kraftvolles-selbstmitgefuehl-mutig-fur-dich-sorgen>

Liebevoll atmen (MSC)

Geführte Meditation für Fürsorge, Geborgenheit und Verbundenheit. Die Meditation hilft, vom Bedrohungs- ins Fürsorgesystem, von Angst und Unsicherheit zu Wärme und Geborgenheit zu wechseln. <https://insig.ht/UT7p6LQivb>

Beruhigende Berührung im Liegen (MSC)

Wusstest du, dass dein Gehirn keinen Unterschied macht zwischen einer liebevollen Berührung von jemand anders oder von dir selbst? Das erlebst du in dieser Meditation indem du dir selbst freundlich die Hand auflegst! Dein Nervensystem wird über den Körper beruhigt und du kommst vom Bedrohungs- in den Fürsorgemodus. <https://insig.ht/5RrU9bLQivb>

Bodyscan mit Mitgefühl (MSC)

Liegend wandern wir wertschätzend durch unseren Körper und finden in eine tiefe Ruhe. Die Musik von Merrin Karras | Chymera trägt uns auf dieser Entdeckungsreise und wir kommen erfrischt und entspannt zurück. <https://insig.ht/TZpv7dLQivb>

Möge ich glücklich sein (MSC)

Mit liebevollen Sätzen wendest du dich an dich selbst: tröstend, fürsorglich - so wie du es bei einem guten Freund tun würdest. Regelmäßiges Üben der Metta-Meditation führt zu innerer Ruhe und Entspannung die mehr und mehr auf Dein Umfeld ausstrahlt. <https://insighttimer.com/isoldeschwarz/guided-meditations/moge-ich-gluecklich-sein-metta-meditation-msc>

Mitgefühl für uns selbst und andere (MSC)

„Liebesmeditation ist in gewisser Weise so, als würden wir tief im Boden graben, bis wir an reines Wasser gelangen. Tief schauen wir in uns hinein, bis Einsicht entsteht und dann fließt unsere Liebe an die Oberfläche wie das reinste Wasser. Thich Nhat Hanh. <https://insig.ht/qHODGa6qvB>

Meditation für Mitgefühl mit Gleichmut (MSC)

Fühlst du dich manchmal von deiner Sorge um Freunde und Angehörige belastet? Lindere diese Herausforderungen, indem du Mitgefühl mit Selbstmitgefühl und Gleichmut ausbalancierst! <https://insighttimer.com/isoldeschwarz/guided-meditations/geführte-meditation-fur-mitgefuehl-mit-gleichmut-msc>

Sieben Punkte der Haltung

Du möchtest meditieren, aber der Körper schmerzt und findet einfach nicht in eine entspannte Haltung in der du dich auf die Meditation einlassen kannst? In der Sieben Punkte Meditation schmelzen all diese Spannungen.

<https://insig.ht/wCYOr74opvb>

Dankbarkeits-Meditation im liegenden Schmetterling

Diese Meditation schärft den Blick dafür, dass es in deinem Alltag jeden Tag Anlass für Dankbarkeit gibt: sie lässt dich innehalten und das Selbstverständliche dankbar genießen.

<https://insighttimer.com/isoldeschwarz/guided-meditations/dankbarkeitsmeditation-im-liegen>

Dem eigenen Herzen zulächeln

Lächeln ist wohltuender Balsam für dein gestresstes Herz! Zieh einfach die Mundwinkel nach oben und beobachte, wie reine Muskelanspannung zum Formen eines Lächelns (auch ohne zugehörige Emotion) dein Wohlbefinden und Entspannung vertieft und deine Stimmung sich ins Positive verändert.

<https://insighttimer.com/isoldeschwarz/guided-meditations/dem-eigenen-herzen-zulacheln>

Lotosmeditation am Morgen, mit Mudra und Musik

Deine Hände heben und entfalten sich wie feine Lotosblüten zum Licht der Sonne, Wärme und Strahlen des Glücks fließen tief in dein Innerstes, nähren und öffnen dich für einen neuen Tag! Musik: Merrin Karras | Chymera.

<https://insighttimer.com/isoldeschwarz/guided-meditations/lotusmeditation>

Glücklich einschlafen – Qigong Meditation

Kennst du das: du kannst abends nicht einschlafen oder liegst mitten in der Nacht lange wach? Statt dann ins Gedankenkarussell einzusteigen oder dir Sorgen über ungenügend Schlaf zu machen, stimme dich auf Ruhe und Entspannung ein! <https://insig.ht/ptqd6Z4opvb>

Einschlafen im Mondschein – Qigong-Meditation

Eine Qigong-Übung im Liegen, die mit wohltuenden Vorstellungsbildern die Anspannungen des Tages löst und sich vom gewöhnlichen Ausruhen durch die regulierende Wirkung auf das Nervensystem unterscheidet. Dieser Ruhezustand erleichtert den Übergang in den Schlafmodus. Musik: Merrin Karras | Chymera.

<https://insig.ht/HufZaZ4opvb>

Energiemeditation bei Erschöpfung, Long Covid, Schwäche

Wenn nichts mehr geht - Setz dich oder leg dich hin, öffne Hände und Herz und gib dich dem Licht der Sonne hin!

In dieser Meditation erfahren wir Schwäche als Durchlässigkeit für einen heilsamen, anstrengungslosen Strom, der den ganzen Körper erfüllt. Musik: Merrin Karras | Chymera. <https://insighttimer.com/isoldeschwarz/guided-meditations/energiemeditation-bei-erschopfung-long-covid-schwache>

Metta – Liebevoller Güte für dich selbst und die Welt

Die körperbasierte Meditation lässt deine Herzenergie schwingen! Der Brustkorb wird weit, dein Herz füllt sich mit Metta, das sich zu dir und zu allen Wesen hin entfaltet. Die tiefe Verbindung zum Herzen trägt zur Regulierung des Nervensystems bei und lässt dich selbst zu einem Ort des Friedens werden. Musik Merrin Karras | Chymera.

<https://insighttimer.com/isoldeschwarz/guided-meditations/metta-geführte-herz-meditation-fur-tiefen-inneren-frieden>

Metta-Meditation: Vom Denken ins Wahrnehmen – Metta im Körper spüren

Ein Kurs in 10 Lektionen

In dieser meditativen, körperbasierten Praxis aktivierst du dein eigenes strahlendes Herz und schaffst dir den Freiraum im Körper, in dem tiefe Freude und Liebe entstehen können: der Metta-Funke entzündet sich und strahlt mit Leichtigkeit erst zu dir selbst und dann hinaus in die Welt!

<https://insighttimer.com/meditation-courses/metta-meditation-vom-denken-ins-wahrnehmen-metta-im-korper-spuren>