

ERLEBE DIE WEITE IN DIR

Das Abenteuer, sich selbst zu begegnen



Arbor Verlag

Thema	Podcast-Meditationen
2 BEWUSSTSEIN	2 BEWUSSTSEIN
2.1 Bewusst sein	2.1 Ruhem im „Jetzt“ 9 min
2.2 Alles willkommen heißen	2.2 Alles willkommen heißen 6 min
2.3 Die Krise befreit	2.3 Atmen, um neu geboren zu werden 23 min
2.4 Denken erschafft unsere Welt	2.4 So-sein 10 min
2.5 Das Selbst ist ein Prozess	2.5 Klarheit durch Loslassen 16 min
2.6 Freisein	2.6 Entdecke die Weite in dir 6 min
2.7 Gewahrsein ist unser Zuhause	2.7 Es gibt einen Körper 15 min
2.8 Lachen	2.8 Mitgefühl durch Lächeln 14 min
2.9 Staunen und Bewundern öffnen unseren Geist	2.9 Die kleine Pause 12 min
2.10 Achtsamkeit beginnt mit dem Körper	2.10 Einlassen auf die Liebe – eine Kontemplation 14 min
3 LIEBE UND MITGEFÜHL	3 LIEBE UND MITGEFÜHL
3.1 Der Herzschmerz des Erwachens	3.1 Vom gebrochenen Herzen zur wahren Liebe (Geschichte) 17 min
3.2 Der Weg des Herzens	3.2 Sieben Minuten Mitgefühl 2023 7 min
3.3 Lieben, verlieren, lieben verlieren	3.3 Du bist die Liebe (Yoga Nidra) 21 min
3.4 Fürsorge zeigt die beste Version von uns	3.4 Dankbarkeit für den Körper – Eine Meditation im Liegen 16 min
3.5 Achtsamkeit und Liebe	3.5 Mitgefühl – Das Licht der Liebe 15 min
3.6 Licht und Liebe	3.6 Lichtmeditation 12 min
3.7 Auf die Liebe einlassen	3.7 Auf die Liebe einlassen (Yoga Nidra) 22 min
3.8 Das Herz öffnen	3.8 Das Herz ist ein Portal 26 min
3.9 „Lieben belebt“, sagte Goethe	3.9 Der Liebe einen Ausdruck geben 19 min
3.10 Zärtlichkeit, die Quelle aller Güte	3.10 Zärtlichkeit – Ein Weg zur Ganzheit 12 min
4 ANLEITUNG ZUM FLOW	4 ANLEITUNG ZUM FLOW
4.1 Mit Begeisterung und Ausdauer zum Glück	4.1 Die kleine Pause 12 min
4.2 Durchs Leben rasen oder GO WITH THE FLOW	4.2 Schwerelos – Eine Variante des Yoga Nidra 24 min
4.3 Fülle erlaubt uns, großzügig und gleichmütig zu handeln	4.3 Du bist die Liebe – Yoga Nidra 21 min
4.4 Genießen	4.4 Schokoladenmeditation 8 min
4.5 Mut zum Risiko	4.5 Mutig handeln 14 min
4.6 Im Augenblick den Sinn verstehen	4.6 Bewusst, geerdet, präsent 9 min
4.7 Feststecken	4.7 Traum- und Schlafyoga (Vortrag) 26 min
4.8 Wir sind Energiewesen	4.8 Innehalten 4 min
4.9 Mit Intuition entscheiden, im Flow handeln	4.9 Ruhem im Fluss der Erfahrung 12 min
4.10 Tanzen – Ein Weg zur Gelassenheit	4.10 Die Reise zu Dir 27 min

Thema	Podcast-Meditationen
5 MEDITATION/WEITE	5 MEDITATION/WEITE
5.1 Das Denken loslassen	5.1 Weite Stille erleben 8 min
5.2 Warten	5.2 Tiefentspannung im Liegen 23 min
5.3 Mit Freude die Meditation vertiefen	5.3 Lebensfreude entdecken 10 min
5.4 Neugier – Lust auf Neues	5.4 Neugierig sein 9 min
5.5 Draußen	5.5 Einlassen auf die Kraft der Erde 16 min
5.6 Gegensätze gleichzeitig empfinden	5.6 Gegensätze als Einheit erleben 17 min
5.7 Ruhe und Ablenkung als wertvolle Lehrer	5.7 Auf dem Verlangen surfen 14 min
5.8 Meditieren ohne Mühe	5.8 Klarheit in fünf Minuten 5 min
5.9 Vom Schäfchen zählen zur Mantra-Meditation	5.9 Countdown to Calm (in English) 5 min
5.10 Offener und gerichteter Fokus	5.10 Tun und Sein im Gleichgewicht 19 min
5.11 Tief entspannen, um uns einzulassen	5.11 Einlassen – der Schlüssel zum Glück 14 min
6 STIMMUNGEN UND GEFÜHLE	6 STIMMUNGEN UND GEFÜHLE
6.1 Herbstblues	6.1 Grundlagen der Meditation 22 min
6.2 Freud und Leid	6.2 Hab einen wunderbaren Tag 10 min
6.3 Gute Stimmung oder schlechte Laune?	6.3 Zuversicht 13 min
6.4 Ein Lob auf negative Emotionen	6.4 Die Angst vor dem Unbekannten 11 min
6.5 Zeigt dir Neid, was du wirklich willst?	6.5 Vertrauen 8 min
6.6 Einsam	6.6 Das einsame Herz öffnen 18 min
6.7 Bittersüße – ein Gemütszustand	6.7 Abendmeditation 16 min
6.8 Sich überwältigt fühlen: Wege zur Achtsamkeit und Selbstpflege	6.8 Mitgefühl – Das Licht der Liebe 16 min
6.9 Eifersucht – ein Beziehungskiller	6.9 Der mitfühlende Herzschlag 18 min
6.10 Sehnsucht	6.10 Das Herz ist ein Portal 26 min
7 INTENTION UND SELBSTWERT	7 INTENTION UND SELBSTWERT
7.1 Wandel ist wunderbar	7.1 Dankbarkeit für den Körper – Eine Meditation im Liegen 16 min
7.2 Die Absicht machts	7.2 Die Absicht machts 12 min
7.3 Die Zukunft vorwegnehmen	7.3 Die Zeppelfahrt – Eine Traumreise zu dir 17 min
7.4 Was wollen wir wirklich?	7.4 Der nächste Schritt 17 min
7.5 Selbstgespräche um Mut zu machen	7.5 Tief zuhören 16 min
7.6 Eine Einladung, dich neu auszurichten	7.6 Mach mal Pause: Wie geht es dir jetzt? 4 min
7.7 Mehr Zeit für das, was wir lieben	7.7 Schwereelos – Eine Variante des Yoga Nidra 24 min
7.8 Mit einer „inneren GPS“ das Leben neu ausrichten	7.8 Auf die Liebe einlassen (Yoga Nidra) 22 min
7.9 „Karma“ bedeutet im Sanskrit „Handlung“	7.9 Mutig handeln 14 min
7.10 Mind Training – ein Weg zu uns selbst	7.10 Mitgefühl für uns und andere 9 min
8 BEZIEHUNG	8 BEZIEHUNG
8.1 Wenn Beziehungen belasten	8.1 Gefühle loslassen 6 min
8.2 Verlustangst	8.2 Vom gebrochenen Herzen zur wahren Liebe 17 min

Thema	Podcast-Meditationen
8.3 Wenn Erwartungen enttäuscht werden	8.3 Frieden mit sich selbst schließen 10 min
8.4 Konflikte nutzen, um Beziehungen zu stärken	8.4 Tief zuhören 16 min
8.5 Süchtig nach Anerkennung	8.5 Mitgefühl 15 min
8.6 Sei dein eigener bester Freund	8.6 Im Einklang mit mir selbst (Yoga Nidra) 17 min
8.7 Bessere Grenzen ziehen und erhalten	8.7 Grenzen setzen – eine Kontemplation 16 min
8.8 Dazugehören	8.8 Psyche – Die Legende eines Mädchens, das zur Göttin wurde (Geschichte) 18 min
8.9 Resonanz als Weg zur Selbstfindung	8.9 Mitgefühl – Das Licht der Liebe 16 min
8.10 Heilsames Zuhören	8.10 Heilsames Zuhören 9 min
8.11 Freisein durch Vergebung	8.11 Einschlafgeschichte: Die Nachtigall (Geschichte) 23 min
8.12 Wertschätzen statt schmollen	8.12 Gelassen in den Tiefschlaf 38 min
9 TOD	9 TOD
9.1 Mit Gelassenheit sterben	9.1 Auflösung ins klare Licht 28 min
9.2 Trost	9.2 Trauer-Mitgefühl-Meditation 17 min
9.3 Den Tod mit Dankbarkeit umarmen	9.3 Dankbarkeit 4 min
9.4 Leben als Individuum und Teil des Ganzen	9.4 Meditation im Liegen 1 (Yoga Nidra) 23 min
9.5 Empathisch Sterben	9.5 Meditation im Liegen 2 (Yoga Nidra) 19 min
9.6 Dienen	9.6 Augenmeditation 13 min
9.7 Trauern heißt lieben	9.7 Atmen, um neu geboren zu werden 23 min
9.8 Trauern gehört dazu	9.8 Tief Ausruhen 19 min
9.9 Der Berg, der sich bewegte	9.9 Den Körper als die Welt erleben 12 min
9.10 Erfahrungen sind flüchtig	9.10 Schokoladenmeditation 8 min
10 SCHATTEN	10 SCHATTEN
10.1 Lass die Geschichten los	10.1 Inneres Kind Meditation 16 min
10.2 Unbewusstes bewusst machen	10.2 Des Augenblicks gewahr sein 10 min
10.3 Vom Krisenszenario lernen	10.3 Vertrauen ins Leben 9 min
10.4 Das Spiel mit Scham, Wut und Schuldzuweisungen	10.4 Dem Inneren Kind begegnen – Eine Meditation im Liegen 24 min
10.5 Peinlich – Wenn wir vor Scham lügen	10.5 Schamgefühle loslassen – eine Kontemplation zum Selbstmitgefühl 10 min
10.6 Schatten auflösen	10.6 Die Regie meines Lebens 13 min
10.7 Glaubenssätze filtern die Realität	10.7 Mit Mut Ängste überwinden 13 min
10.8 Den dunklen Teil in uns entdecken	10.8 Der Angst begegnen 19 min
10.9 Wer Blumen will, muss Kompost haben	10.9 Zähme den Inneren Kritiker 15 min
10.10 Die Weisheit des Traumas	10.10 Die wohltuende Berührung 10 min
10.11 Zornvolles Mitgefühl	10.11 Grenzen setzen - eine Kontemplation 15 min
10.12 Transformation – vom Schmerz zur Befreiung	10.12 Schmerzen auflösen 12 min