

MEDITATION GUIDE



EINSTIEG IN DIE WELT
DER MEDITATION

Dein Meditation Guide

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG

1 WAS IST MEDITATION

2 WARUM MEDITATION

3 ERSTE HILFE FÜR DEIN ENERGIESYSTEM

4 MINI-MEDITATIONEN ZUM AUSPROBIEREN

5 MEDITATION MIT EDELSTEINEN

6 MEINE TIPPS FÜR DEN START



KLEINES DANKESCHÖN FÜR DICH



Über Mich



Ich bin Patrycja Düren, 36 Jahre alt, verheiratet, und Gründerin von LunaVista – meinem Herzensprojekt rund um Edelsteine, Heilung und innere Balance.

Nach einer eigenen Depressionserfahrung im Jahr 2022 fand ich durch Edelsteine, Meditationen und die KiTE-Methode zurück zu mir selbst. Heute betreibe ich einen **Online-Shop für Edelsteine**, biete **Edelsteinanalysen** nach Geburtsdatum an und arbeite in meiner kleinen Praxis mit **geführten Meditationen** und **Kinesiologie**.

LunaVista ist aus meiner eigenen Heilreise entstanden – heute darf ich dieses Wissen mit dir teilen.



Was dir dieser Guide bringt

In diesem Guide bekommst du einen liebevollen **Einstieg in die Welt der Meditation.**

Du erfährst, was Meditation eigentlich ist, bekommst eine **kleine Übung zum Ausprobieren** und lernst, wie du **Edelsteine unterstützend einsetzen** kannst.

Dazu gibt's erste **Impulse für dein Energiesystem**, ein paar **persönliche Tipps** von mir für deinen Start – und zum Schluss ein **kleines Dankeschön für dich.**

**Du brauchst Unterstützung bei der Auswahl
deines Meditationszubehörs oder hast Fragen zu
einer Sitzung?**

✉ E-Mail: **info@lunavista.de**

☎ WhatsApp: **[+49 160 9188 4543](https://wa.me/4916091884543)**

Oder stöbere jetzt in **unserem Shop** und finde den passenden energetischen Begleiter für deine Meditation:

☀ **[Besuche unseren Shop](#)** ☀

Einleitung - Meditation

Es gibt in jedem von uns einen **stillen Raum** – einen Ort jenseits **der Gedanken**, jenseits von Alltag und Lärm. Dort wohnt dein innerer Frieden, deine Kraft, deine Wahrheit. **Meditation ist der Schlüssel dorthin**. Sie ist kein Tun, sondern ein Sein. Kein Ziel, sondern eine Rückkehr – zu dir selbst, zu deiner Seele.

In einer Welt, die ständig in Bewegung ist, lädt dich Meditation ein, **still zu werden**. Hier findest du Raum zum Durchatmen, zum Fühlen, zum Erinnern. An das, was du wirklich bist.

In diesem Guide teile ich mit dir **einfache**, aber **kraftvolle Wege**, wie du Meditation in **dein Leben integrieren kannst** – liebevoll, achtsam und echt. Lass dich inspirieren, ganz bei dir anzukommen.



WAS IST MEDITATION

Was Meditation wirklich ist:

Meditation ist **kein leerer Kopf** oder **stundenlanges Sitzen im Schneidersitz**. Es geht darum, dich mit deinem Inneren zu verbinden – **bewusst, achtsam und liebevoll**. Jeder Gedanke darf da sein, aber du entscheidest, ob du ihm folgst. Du bist Beobachter*in – nicht die Geschichte.

Meditation bedeutet, **den Moment zu umarmen** – **ohne zu bewerten**, ohne zu müssen. Sie schenkt dir einen Raum, in dem du nichts leisten musst. Hier darfst du einfach sein. Atmen. Spüren. Lauschen.

Du musst nicht „gut“ meditieren. **Es gibt kein richtig oder falsch**. Selbst an Tagen, an denen dein Geist unruhig ist, geschieht etwas Heilsames, wenn du still wirst und dich dir selbst zuwendest.

Denn **in der Stille beginnt Heilung**. In der Stille erinnert sich deine Seele an das, was wirklich zählt.



WARUM MEDITATION

Warum Meditation:

Meditation ist mehr als nur eine Entspannungsmethode – sie ist eine Rückverbindung zu deinem natürlichen Zustand: **innerer Ruhe, Klarheit und Verbundenheit.**

In Momenten der Achtsamkeit beginnt sich dein gesamtes System zu regulieren – **Körper, Geist und Seele treten in Einklang.**

Schon **seit Jahrhunderten** wussten **spirituelle Traditionen und Mönche in Buddhismus, Hinduismus** und anderen **religiösen Wegen**, dass Meditation der Schlüssel zu einem tiefen inneren Frieden und einer stärkeren Verbindung zum Selbst ist.

Sie nutzten diese Praxis, um ihre **Geisteshaltung** zu schulen, die **emotionale Balance** zu fördern und ein **höheres Bewusstsein** zu erreichen.



Warum Meditation - Vorteile:**Regelmäßige Meditation kann:**

- deinen Stresslevel senken und dein Nervensystem beruhigen
- deine Gedanken klären und den inneren Lärm leiser werden lassen
- deine Intuition stärken, weil du lernst, dich wieder zu hören
- deine Selbstheilungskräfte aktivieren, indem du in die Stille kommst
- deine Verbindung zu deiner Seele vertiefen – sanft und still

Modul 2

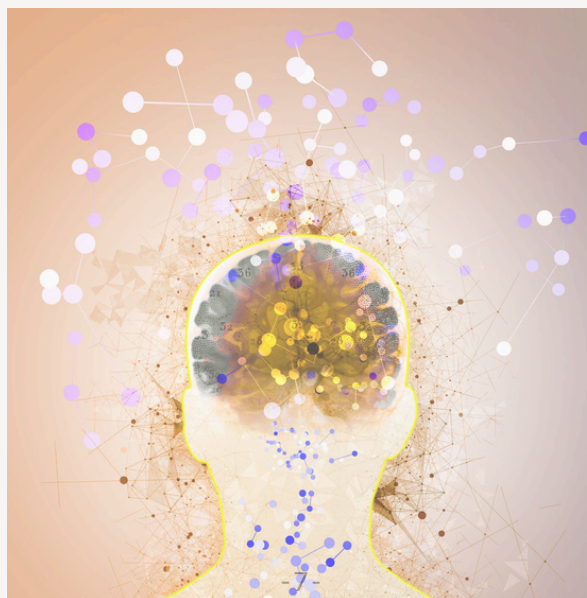
WARUM MEDITATION

Warum Meditation wirkt:

Wenn du meditierst, bekommt dein Nervensystem das kostbare Signal: **Du bist sicher. Du darfst loslassen. Du darfst einfach sein.**

Dieser Zustand aktiviert den **parasympathischen Teil deines Nervensystems im Gehirn**, der für Entspannung und Regeneration verantwortlich ist. In dieser Phase verringert sich der Stresspegel und dein Körper beginnt, sich zu erholen.

Dein **Herzschlag verlangsamt sich**, dein **Atem vertieft sich**, und die **Muskelspannung lässt nach**. Dadurch wird die Energie im Körper freigesetzt, Blockaden können sich lösen und der natürliche Heilungsprozess des Körpers wird aktiviert.



WARUM MEDITATION

Wie Meditation laut Neurowissenschaft dein Gehirn verändert:

Meditation kann dein Gehirn verändern, indem sie **neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen** aufbaut und Bereiche stärkt, die mit Aufmerksamkeit und Gefühlsregulation zu tun haben.

Studien, wie die von Sara W. Lazar (2005) und Hölzel et al. (2011), zeigen, dass **regelmäßige Meditation** die graue Substanz in diesen Bereichen vergrößert, was deine **Konzentration und emotionale Balance** verbessert.

Dr. Joe Dispenza, ein renommierter Neuro-Wissenschaftler und Autor, ist bekannt für seine **Forschung zur Neuroplastizität** und wie Meditation das Gehirn und den Körper beeinflusst. Er erklärt, dass **Meditation die Gehirnwellen** verändert und heilende Prozesse im Körper aktiviert. Sie kann das **Nervensystem beruhigen** und deine **Selbstheilungskräfte stärken**, was langfristig dein **Wohlbefinden steigern** kann.



ERSTE HILFE FÜR DEIN ENERGIESYSTEM

Erste Hilfe für dein Energiesystem:

Wenn du dich überfordert, traurig oder leer fühlst, kann eine kurze Meditation dich sofort stabilisieren.

Typische Situationen:

- Nach einem Streit
- Bei Angst oder Unsicherheit
- Wenn du dich ausgelaugt fühlst
- Bei innerer Unruhe

Nimm dir 2–5 Minuten, atme bewusst und spüre deinen Körper. Es ist wie ein innerer Reset.



Mini-Meditationen zum Ausprobieren:

Atem-Meditation (2 Minuten):

Setze oder lege dich bequem hin, schließe die Augen.
Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Zähle dabei: 4 Sekunden ein,
atme 6 Sekunden langsam wieder aus.
Wiederhole 5–10 Mal.



Licht-Meditation (2 Minuten):

Schließe deine Augen und stelle dir vor, wie ein
warmes, goldenes Licht von oben über deinen
Scheitel in deinen Körper fließt.
Es fließt von oben durch deinen Kopf, deinen Hals,
weiter in Schultern, Brust und Bauch, bis zum Ende
deiner Wirbelsäule, in deine Beine bis hin zu deinen
Füßen.

Mit jedem Atemzug durchströmt es dich mehr.
Es löst Anspannung und bringt Ruhe.
Wende auch gerne hier die 4 Sek. / 6 Sek.
Atem Methode an.

MEDITATION MIT EDELSTEINEN

Meditation mit Edelsteinen:

Dein Lieblingsstein kann dich bei der Meditation energetisch begleiten.

So geht's:

- Halte den Stein in deiner Hand oder lege ihn auf dein Herz oder die Stirn.
- Atme ruhig – spüre, was sich verändert.
- Schicke bewusst einen Wunsch oder eine Intention in den Stein.
- Wende gern hier auch die 4 Sek. / 6 Sek. Atem Methode an.

Besonders unterstützend sind: zu den Edelsteinen 
Amethyst, Mondstein, Bergkristall oder Labradorit.



Meine Tipps für deine Meditation:

Starte klein: Schon 2–5 Minuten am Tag können einen Unterschied machen. Je weniger Druck du dir machst, desto leichter fällt dir der Einstieg.

Schaffe dir ein kleines Ritual: Eine Kerze, ein Edelstein, ruhige Musik oder ein wenig Räucherwerk können dir helfen, leichter in die Stille zu finden. Dein Körper erkennt mit der Zeit: Jetzt darf Ruhe einkehren. [Zum Meditationszubehör](#) 

Wähle deine Zeit bewusst: Ob morgens nach dem Aufwachen oder abends vor dem Schlafengehen – finde den Moment, der sich gut in deinen Alltag einfügt.





Modul 6

MEINE TIPPS

Meine Tipps für deine Meditation:

Nutze einen sanften Timer: Stell dir einen Klang oder Gong ein, der dich ruhig zurückholt, statt dich herauszureißen.

Erwarte nichts – und nimm alles an: Manche Tage sind klar und ruhig, andere voller Gedanken. Beides ist in Ordnung. Meditation wirkt auch, wenn es sich im Moment nicht so anfühlt.

Bleib liebevoll mit dir: Es geht nicht ums Leisten, sondern ums Sein. Je öfter du dich dir selbst zuwendest, desto spürbarer wird die Veränderung.



Kleines Dankeschön für dich

**Danke, dass du dir Zeit für den
LunaVista Guide genommen hast! ❤️**

Ich hoffe, du konntest wertvolle Impulse mitnehmen und die Magie der Meditation ein Stück näher kennenlernen.

Bewerte mich und erhalte 5% Rabatt!

Wenn dir der Guide gefallen hat, bedeutet mir dein Feedback sehr viel und hilft auch anderen.

**Schick uns einfach einen Screenshot deiner
Bewertung** per Mail an info@lunavista.de oder
via WhatsApp an [+49 160 9188 4543](https://wa.me/4916091884543) – und erhalte
einen **5%-Rabattcode** für deine nächste Bestellung.



Bewerte mich hier  *Klicke hier*

👉 **Folge uns gerne** auf Instagram und TikTok,
um keine Neuheiten, Tipps und Wissenswertes zu
verpassen:



Instagram: [@lunavista](https://www.instagram.com/lunavista)



TikTok: [@lunavista](https://www.tiktok.com/@lunavista)

Für deinen Start

Wenn du deine Reise nach innen vertiefen möchtest, findest du in meinem Online-Shop

www.lunavista.de

liebevoll ausgewählte Begleiter:

*Edelsteine, Aura-Sprays, Räucherwerk, Edelstein-Kerzen
und passendes Zubehör für deine Rituale.*



Ergänzend zum Guide, **biete ich auch geführte Meditationen vor Ort an** – für mehr innere Balance und energetische Ausrichtung.

Danke, dass du Teil der LunaVista Community bist.



Rechtliches:

Disclaimer:

Die Informationen in diesem Guide dienen ausschließlich informational und spirituellen Zwecken. Meditation ist eine unterstützende Praxis zur Förderung des Wohlbefindens und ersetzt nicht die Diagnose, Behandlung oder Beratung durch einen Arzt oder Therapeuten.

Die Anwendung der Meditation erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei gesundheitlichen oder psychischen Beschwerden wende dich bitte an einen qualifizierten Facharzt oder Therapeuten.

Urheberrecht:

Dieser Guide und alle darin enthaltenen Texte und Bilder sind urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung, Verbreitung oder Nutzung darf ohne ausdrückliche Genehmigung nicht weiterverwendet oder vervielfältigt werden

Impressum:

LunaVista - Patrycja Düren
Höhenstr. 61
72184 Eutingen im Gäu
Telefon: +49 160 9188 4543
E-Mail: info@lunavista.de