# Inspirationen für mehr Lebensqualität auf Mallorca

## Mit PowerMeditationen® zu mehr Ruhe und Kraft

Einsteigen, anschnallen, ankommen – so schnell ist Mann/Frau auf der Insel mit den 1000 Gesichtern - Mallorca, von der schon Frédéric Chopin mit folgenden Worten schwärmte: Ein Himmel wie Türkis, eine See wie Lapislazuli, Berge wie Smaragd, Luft wie der Himmel.

Auf dieser abwechslungsreichen Insel bietet Martina Straub in Porto Christo Novo, an der Cala Mandia, allmorgendlich während ihrer Wellness-Seminare PowerMeditationen® auf der Dachterrasse oder am Strand an. Wir baten sie um ein kurzes Interview:

BS: Wie sind Sie dazu gekommen, in Ihren Wellness-Seminaren PowerMeditationen® zu integrieren?

Frau Straub: Im Rahmen meiner Ausbildung zum Dipl. Wellness- und MentalCoach, die ich bei Joachim Seelmann Trainings in Goldbach bei Aschaffenburg absolvierte, habe ich diese Form der Meditation kennen gelernt. Sehr schnell konnte ich am eigenen Leib spüren, wie wertvoll es ist, in Entspannung und gleichzeitiger kreativer Wachheit zu sein. Das Lernen danach fällt wesentlich leichter, der Tag an sich fängt viel intensiver an.

BS: Aber Power und Meditation, widerspricht sich das nicht?

Frau Straub: „Nein, gar nicht, im Gegenteil. Normalerweise ist unser Bewusstsein ja immer mit Inhalten beschäftigt. In unserem Kopf geht es zu wie auf der Straße während des Berufsverkehrs. Ein Gedanke löst den anderen ab und oft sind mehrere gleichzeitig präsent, so wie auf einer vierspurigen Autobahn. Da verkehren Wünsche neben Sorgen, Erinnerungen neben Illusionen und Ängste neben Sehnsüchten. Ein ständiges An- und Abschwellen von Gedanken – wie im Kino. Unser Kopfkino läuft 24 Stunden am Tag, gibt nie Ruhe und selbst im Schlaf werden wir von Träumen heimgesucht."

„Dies ist der Zustand ohne Meditation. Meditation ist genau das Gegenteil. Meditation ist Sammlung, ist Stille, ist Gewahrsein, was ist, ohne damit identifiziert zu sein. Wenn der Kopf Ruhe gibt, wenn kein Verlangen mehr da ist, keine Fragen, keine Grübeleien, wenn diese Form der Stille eingetreten ist, das ist Meditation. Mit PowerMeditationen® gelangen wir in diesen Raum der Stille. Diese schafft die Voraussetzungen für Kreativität und ein gesundes Leben."

BS: Das mag ja sein, aber ist diese Stille und diese Ruhe im Kopf überhaupt möglich?

Frau Straub: „Das geht schon. Speziell in unserer westlichen Welt ist es jedoch für viele Menschen sehr schwer, sich sofort in die Stille, in die Meditation zu begeben.

Deshalb lassen wir mit den PowerMeditationen® über verschiedene Bewegungsabfolgen in Kombination mit Atmung und Konzentration zuerst den Alltagsballast los.

Danach ist der Weg zur Stille viel leichter zu erreichen. Unterstützt werden diese Meditationen mit speziell dafür komponierter Musik. Mit Hilfe von PowerMeditationen® ist es einfach, die Kunst der entspannten, bewussten Wachheit im Hier und Jetzt zu lernen, so dass das Leben eine neue Dynamik gewinnen kann.

BS: Und wie reagieren Ihre Teilnehmer auf diese Art der Meditation? Sie haben, sich ja eigentlich für Seminare wie „Figur und Körper „ oder „Sich Wohlfühlen" angemeldet.

Frau Straub: Denen gefallen diese Meditationen sehr gut. Sie spüren sehr schnell, dass die vorher besprochene Wirkung tatsächlich eintritt und dass Sie sich sehr viel erholter fühlen, als üblicherweise während eines 1- oder 2-wöchigen Urlaubs.

BS: Danke Frau Straub, für diese sehr interessanten Informationen.

Informationen über diese Form der Meditation auf Mallorca finden Sie unter: www.inselentspannung.de

**Informationen über eine Weiterbildung zum/r Kursleiter/in für PowerMeditationen® erhalten Sie bei:**

Joachim Seelmann Trainings, Tel.: **06021/921638** oder per e-mail: info@seelmann-partner.de, ww.seelmann-partner.de