Alle Informationen zu

10-WOCHEN-MEDITATIONSREISE

DEIN WEG ZU KLARHEIT, INNERER RUHE UND GELEBTER TIEFE

MIT ERIKA STALDER

Herzlich Willkommen!

SCHÖN, DASS DU DICH INTERESSIERST!

Namasté

Schön, dass du da bist!

Meditation ist weit mehr als nur still zu sitzen.
Sie ist ein bewusster Weg nach innen, der Klarheit schenkt, die Gedanken beruhigt, Herz und Geist in Einklang bringt. Mit dieser Reise lernst du Schritt für Schritt, dich selbst achtsam wahrzunehmen und eine tragende Praxis zu entwickeln.

Diese Broschüre gibt dir einen Überblick über meine 10-wöchige Online-Meditationsreise.

Du erhältst:

- Strukturierte wöchentliche Impulse
- Geführte Meditationen
- Reflexionsräume
- Austausch in der Gruppe
- Herz & Klarheit als Grundlage deiner Praxis

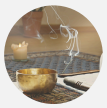
Ich wünsche Dir: Momente der Stille, Klarheit im Geist und Vertrauen in deine innere Führung.

deine Erika

DU BIST IN GUTEN HÄNDEN

Ich bin eine seit über 25 Jahren erfahrene Yogaschülerin, seit über 15 Jahren Yogalehrerin, Ausbilderin, Meditationslehrerin, Mentorin und Begleiterin.
Einen Meditationskurs zu unterrichten heißt für mich, einen geschützten Raum zu schaffen, in dem Menschen achtsam nach innen schauen können. Es bedeutet, sie liebevoll zu begleiten, ihre eigene Praxis zu entdecken, Klarheit und Vertrauen zu entwickeln – ohne Druck, mit Herz und Präsenz. Mein Ziel ist nicht, Technik zu vermitteln, sondern Bewusstsein, Ruhe und innere Stärke wachsen zu lassen.

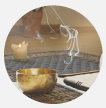
Begeisterte Kunden:



★★★★★

Petra

Der Meditationskurs bei Erika hat mir nach meiner Yogalehrerin-Ausbildung noch einmal mehr Tiefe gegeben. Ich konnte vieles reflektieren und der Austausch in der Gruppe war eine schöne Bereicherung für mich. Danke liebe Erika!



★★★★★

Thorsten

Erika schafft es, in jeden Moment Tiefe und Ruhe hineinzubringen. Sie leitet ihren Meditationskurs ruhig und klar. Sie wählt und spricht in jedem Moment, die richtigen und ehrlichen Worte passend aus, die meine Entwicklung unterstützte!

NAMASTÉ, ICH BIN

Erika

...deine Meditationslehrerin und Mentorin. Ich habe langjährige Praxiserfahrung, zahlreiche Aus- und Weiterbildungen in Yoga, Meditation und Spiritualität. Mit viel Hingabe, Einfühlungsvermögen und Kompetenz begleite ich dich auf deinem Weg.

Meine Arbeit verbindet sanfte Achtsamkeit, tiefes Bewusstsein und praxisnahe Anleitung.

Seit vielen Jahren begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu innerer Klarheit, Ruhe und Selbstvertrauen – mit Herz, Tiefe und Liebe zur Meditation.

Du darfst dich auf eine spannende Reise und eine wundervolle gemeinschaftliche Gruppenerfahrung freuen.

Warum solltest du bei mir ein Meditationskurs beginnen?

Weil ich bereits alle Erfahrungen für dich gemacht habe und es bei mir kein Leistungsprogramm ist, sondern ein bewusster Weg nach innen. Ich begleite dich sanft, klar und achtsam – Schritt für Schritt – damit du Ruhe, Klarheit und Vertrauen in dich selbst entwickeln kannst.
Bei mir findest du einen geschützten Raum, in dem deine Meditation wächst, ohne Druck und mit Herz.

deine Erika

WORIN ICH WIRKLICH GUT BIN

- Menschen sanft und achtsam auf ihrem inneren Weg zu begleiten
- Meditieren *(auch ich brauche mal kurz Ruhe)*
- Strukturen schaffen, die Klarheit und Sicherheit geben, ohne die Tiefe zu verlieren
- Ich spüre, wann Ruhe, Führung oder Impulse nötig sind
- Menschen so begleiten, dass sie sich selbst entdecken und wachsen können
- einen Raum schaffen, in dem Entwicklung ohne Druck möglich ist
- wann Impulse für Achtsamkeit, Ruhe oder Reflexion gebraucht werden
- Lachen *(sich nicht selbst so ernst zu nehmen ist eine große Gabe im Leben)*
- Menschen helfen, Vertrauen in ihre eigene Praxis aufzubauen
- spirituelle Tiefe verbinden mit klarer Struktur
- Menschen inspirieren, ihre eigene innere Stimme wieder zu hören
- Beraten *(wie es nach einem Kurs weitergehen kann)*
- Für dich da sein *(egal wo du gerade stehst!)*

Ich freue mich darauf Dich kennenzulernen!

DAS DARFST DU VON MIR ERWARTEN:

Professionalität

Ich bin zertifizierte Meditationslehrerin mit über 15 Jahren Erfahrung im Anleiten von Meditationen. Du kannst von mir eine strukturierte, erfahrene und verlässliche Begleitung erwarten.
Ich kombiniere fundiertes Wissen mit Achtsamkeit, Praxisnähe und Herz, sodass deine Meditation tiefgehend und nachhaltig wirkt.

Vertraulichkeit

Eine Meditationslehrerin führt Dich auch manchmal an Deine Grenzen und tiefe Prozesse. Im geschützten Rahmen der Gruppe, darfst Du Dich sicher und angenommen fühlen, mit allem was Du mitbringst.

Volle Unterstützung mit Herzblut

Ich stehe Dir bei allen Fragen und Problemen zur Seite.

WARUM SOLLTEST DU EINEN MEDITATIONSKURS MACHEN?

Du solltest mit einem Meditationskurs starten weil:

- ...du Ruhe findest im Alltag: Zwischen Arbeit, Familie und Terminen hilft Meditation, den Kopf zu klären und kurz durchzuatmen.
- ...du Stress reduzierst: Kleine tägliche Pausen helfen, Nervosität, Druck oder Sorgen zu mindern.
- ...weil du dich besser konzentrieren kannst: Wer regelmäßig meditiert, kann Aufgaben fokussierter und gelassener angehen.
- ...du Emotionen verstehen lernst: Meditation macht uns bewusster für unsere Gefühle und hilft, sie liebevoll zu integrieren.
- ...du innere Klarheit gewinnst: Entscheidungen fallen leichter, weil wir wieder lernen, auf unsere innere Stimme zu hören.
- ...du mehr Gelassenheit im Umgang mit anderen entwickelst: Mit einem ruhigen Geist reagieren wir entspannter auf Stresssituationen und Menschen.
- ...du eigene Bedürfnisse spürst: Meditation schafft Raum, um sich selbst zu erkennen, statt nur auf äußere Anforderungen zu reagieren.

DIE 10 ETAPPEN DEINER REISE

01 WOCHE 1 – ANKOMMEN

- Meditation verstehen. Haltung entwickeln. Fundament legen.

02 WOCHE 2 – DER GEIST

- Gedanken beobachten statt ihnen folgen.

03 WOCHE 3 – EMOTIONEN INTEGRIEREN

- Fühlen ohne überwältigt zu werden.

04 WOCHE 4 – GEDANKENKRAFT & AUSRICHTUNG

- Bewusst lenken statt reagieren.

05 WOCHE 5 – DIE SECHS YOGAWEGE

- Bhakti, Karma, Raja, Jnana – Integration im Alltag.

06 WOCHE 6 – ENERGIE VERSTEHEN

- Prana, Chakren, innere Dynamik.

07 WOCHE 7 – MANTRA & SCHWINGUNG

- Klang als Bewusstseinswerkzeug.

08 WOCHE 8 – POSITIVE EIGENSCHAFTEN ENTWICKELN

- Geduld. Mitgefühl. Standhaftigkeit.

09 WOCHE 7 – MANTRA & SCHWINGUNG

- Kontrolle loslassen. Tiefer sinken.

10 WOCHE 8 – POSITIVE EIGENSCHAFTEN ENTWICKELN

- Meditation als Lebenshaltung.

TEILNAHME-VORAUSSETZUNGEN

Offenheit für Meditation und die Bereitschaft, regelmäßig zu üben.
Vorkenntnisse sind nicht nötig – für Beginnende und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.
Mir ist jedoch folgendes wirklich wichtig:

- Offenheit für persönliche Entwicklung und Achtsamkeit.
- Bereitschaft, regelmäßig zu üben (täglich oder mehrmals pro Woche).
- Neugierde, Meditation praktisch zu erfahren.
- Keine Vorkenntnisse notwendig – der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.
- Bitte bleib neugierig auf Deine persönliche Entwicklung.
- Zugang zu einem internetfähigen Gerät für Online-Inhalte.
- Bereitschaft, regelmäßig in einer festen Gruppe zu meditieren und gemeinsam zu üben und sich auszutauschen.

PODCASTS FÜR DEINE PRAXIS

Exklusive Podcasts

Zu jeder Woche erhältst du exklusive Podcasts, die Meditationstechniken enthalten, die dich Schritt für Schritt durch die Meditation begleiten. Sie enthalten Impulse zum reflektieren und Unterstützung für den Alltag.

So kannst du deine Praxis jederzeit und überall vertiefen – zu Hause, unterwegs oder in der Mittagspause.

Höre, reflektiere und finde Ruhe und Klarheit in deinem eigenen Tempo.

WICHTIGE TERMINE

Hier findest Du alle Termine ab Oktober 2026. Plane sie Dir gut ein. Die Abende beginnen immer um 19:00 Uhr und enden um 20:30 Uhr.

KURS - TERMINE 2026

1. Mittwoch, 14.10.2026
2. Mittwoch, 21.10.2026
3. Mittwoch, 28.10.2026
4. Mittwoch, 04.11.2026
5. Mittwoch, 11.11.2026

18.11.2026 – kein Kurs

6. Mittwoch, 25.11.2026
7. Mittwoch, 02.12.2026
8. Mittwoch, 09.12.2026
9. Mittwoch, 16.12.2026
10. Mittwoch, 23.12.2026

KURSGEBÜHR

Die 10-wöchige Live-Online-Meditationsreise kostet € 155,00
Im Preis enthalten sind:

- 10 wöchentliche Live-Online-Sessions (je 90 Minuten) (wird Aufgezeichnet)
- Begleitende Podcasts mit den Meditationen des jeweiligen Abends
- Zugang zu allen Unterlagen wie Podcasts und Workbuch und praktischen Übungen für zu Hause
- Unterstützung in einer festen, motivierenden Gruppe

So kannst du flexibel üben, wann immer es für dich passt, und deine Praxis nachhaltig in den Alltag integrieren.

HÄUFIGE FRAGEN

Brauche ich Vorerfahrung in Meditation oder Yoga?

Viele denken, sie müssten schon erfahren sein. Du kannst den Kurs ohne Vorkenntnisse beginnen – Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind willkommen.

Wie viel Zeit muss ich investieren?

Der Kurs ist flexibel aufgebaut. Mit etwa 10 - 15 Minuten täglich für Meditation und Impulse bist du optimal dabei.

Kann ich die Meditationen auch nachholen, wenn ich eine Woche verpasse?

Ja – du erhältst Podcasts und Materialien für jede Woche, sodass du jederzeit nachhören und üben kannst.

Wie läuft der Online-Kurs genau ab?

Wir treffen uns einmal wöchentlich Online und Du bekommst wöchentliche Impulse, geführte Meditationen per Podcast, Reflexionsübungen und die Möglichkeit zum Austausch in der festen Gruppe.

Ist das etwas für mich, wenn ich viel im Alltag beschäftigt bin?

Ja – der Kurs ist alltagstauglich gestaltet und hilft dir, auch in stressigen Zeiten Ruhe und Klarheit zu finden.

ICH MÖCHTE DABEI SEIN, UND JETZT?

Melde dich an unter:

ganzheitlicheryoga@email.de

Schreibe mir eine WhatsApp:

+49 (0) 151 291 128 65

1. Anmelden oder schreibe mir eine kurze Nachricht.

2. Zugang erhalten: Du bekommst den zoom-Link per E-Mail zugeschickt.

3. Starten & Mitmachen: Schließe dich der festen Gruppe an, beginne deine wöchentliche Praxis und tauche Schritt für Schritt in die Meditation ein.

Deine Reise beginnt, sobald du den ersten Schritt machst – ich begleite dich auf jedem Schritt.

Danke, dass du dich jetzt schon für deine innere Reise öffnest – es ist ein erster wertvoller Schritt.

deine Erika

www.ganzheitlich-yoga.de