




Eine Pause für DICH

Zurück zu Dir-in Deinem Tempo



Ulla Schwalm
US


Meditationslehrerin/ Numerologin/
TCM-Ernährungsexpertin





Eine Pause für DICH

Zurück zu Dir-in Deinem Tempo

Schön, dass Du hier bist.

Dies ist eine Einladung
einen Moment innezuhalten
und Dir selbst wieder ein wenig
näher zu kommen.

Vielleicht bist Du müde vom
Funktionieren.

Vielleicht hast Du viel getragen in
letzter Zeit.

Vielleicht spürst Du Dich selbst
gerade nur noch leise.

Ulla Schwalm | Melodie der Sinne



Eine kleine Orientierung für Dich

In diesem Freebie findest Du kleine Impulse, die Dich dabei unterstützen dürfen, wieder ein wenig bei Dir anzukommen.


Eine kurze Körperübung,
eine geführte Meditation,
sanfte Impulse aus der Numerologie
und aus der TCM-Ernährung.

Du musst hier nichts leisten.
Du musst nichts „richtig machen“.
Und Du musst nichts verändern wollen.

Diese Pause gehört DIR.

Ulla Schwalm | Melodie der Sinne





Nimm Dir nur das, was sich heute gut und stimmig für Dich anfühlt.

Du darfst es am Stück lesen oder zwischendurch weglegen und später zurückkehren.

Es gibt keinen Zeitrahmen und kein Ziel, das erreicht werden muss.

Dieses Freebie möchte Dir Raum schenken- Raum zum Durchatmen, zum Spüren und zum sanften Ankommen bei Dir.

Alles darf sein.


Und alles darf sich Zeit lassen.

Wie schön, dass Du Dir diesen Moment schenkst.

Schöne, erholsame Zeit für Dich,
Ulla

Ulla Schwalm | Melodie der Sinne





Bevor Du weiterliest, lade ich Dich ein,
kurz innezuhalten.


Vielleicht magst Du für einen Moment
Deine Füße auf dem Boden spüren
oder eine Hand auf Dein Herz legen.

Atme ein ...
und aus ...

Wenn Du bereit bist, tauche ein-in
eine Pause für DICH.

Ulla Schwalm | Melodie der Sinne





Bevor sich etwas verändern kann,
ist es wichtig, zuerst anzukommen.

Im Körper.
Im jetzigen Moment.

Dieser erste Schritt lädt Dich ein,
aus dem Tun auszusteigen und
wieder ins Spüren zu kommen.

Nicht über den Kopf, sondern über
Deinen Körper.

Nimm Dir dafür einen Moment Zeit.

Ulla Schwalm | Melodie der Sinne

Ankommen im Körper (Atem & Wahrnehmung)


Setze oder lege Dich bequem hin.
Lege eine Hand auf Dein Herz und
eine auf Deinen Bauch.

Atme ruhig durch die Nase ein ...
und langsam durch den Mund
aus.

Spüre:
Deinen Atem.
Deinen Körper.
Diesen Moment.

Du musst nichts leisten.
Nichts verändern.
Nur da sein.


Nimm wahr, wie es sich anfühlt, jetzt
hier in Deinem Körper zu sein- und
bleibe so lange verbunden, wie es sich
für Dich stimmig anfühlt.



Nur wenn Du magst, kannst Du
hier notieren, was Dein Körper
Dir gezeigt hat.

Ulla Schwalm | Melodie der Sinne





Wenn Du magst, lade ich Dich jetzt ein,
all das für einen Moment loszulassen,
was Du gelesen hast.

Du musst Dir nichts merken und
nichts festhalten.

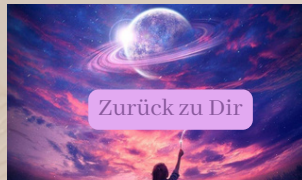
Die folgende Meditation ist ein Raum,
in dem Du einfach sein darfst.

Du kannst sie im Sitzen oder Liegen
hören, am Stück oder in mehreren
Abschnitten- so, wie es sich für Dich
stimmig anfühlt.

Ulla Schwalm | Melodie der Sinne

Nimm Dir dafür jetzt einen ruhigen Moment und erlaube Dir, ganz in Deinem Tempo anzukommen.


Geführte Meditation



Diese Meditation ist ein Geschenk für Dich.

Bitte gib sie nicht weiter, sondern empfehle sie von Herzen.

Ulla Schwalm | Melodie der Sinne



Nimm Dir einen Moment Zeit, um
wieder ganz hier anzukommen.


Vielleicht möchtest Du Dich sanft
bewegen oder einen tiefen Atemzug
nehmen.

Alles, was sich gezeigt hat, darf jetzt
nachwirken.

Sei freundlich mit Dir, auch in den
nächsten Minuten.

Diese Pause gehört Dir.
Und Du darfst jederzeit zu ihr
zurückkehren.

Ulla Schwalm | Melodie der Sinne



Manchmal, wenn wir zur Ruhe kommen, wird es innen etwas klarer- als leises Wissen.

Die Numerologie ist eine Möglichkeit, diesen inneren Bewegungen eine sanfte Orientierung zu geben.

Sie lädt Dich ein, Dich selbst aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten- ohne Bewertung, ohne Erwartung.

Die folgenden Impulse können Dir helfen, Dein Erleben einzuordnen und Dich selbst ein wenig besser zu verstehen.

Die Impulse zu Deiner Zahl sind kleine Einladungen, achtsamer mit Dir selbst umzugehen.

Du darfst sie im Alltag ausprobieren oder einfach im Hinterkopf behalten, wenn es wieder unruhig wird.

Ulla Schwalm | Melodie der Sinne

Numerologischer Mini-Blick- wie Du Stress erlebst

Berechne Deine Geburtszahl:
Addiere alle Zahlen deines Geburts-
datums, bis eine Zahl von 1–9 entsteht.

1- Die Verantwortungsträgerin

Stress: Alles allein tragen

Balance: „Ich darf abgeben.“

Einatmen: Ich spüre meine Kraft.

Ausatmen: Ich darf abgeben.

2-Die Sensible

Stress: Gefühle anderer über-
nehmen

Balance: „Was gehört wirklich
zu mir?“

Einatmen: Ich bin bei mir.

Ausatmen: Ich darf mich selbst
spüren.

3-Die Ausdrucksstarke

Stress: Druck von Aussen

Balance: "Ich darf spielerisch sein."

Einatmen: Freude entsteht.

Ausatmen: Ich darf spielerisch sein.

4-Die Perfektionistin

Stress: Alles festhalten müssen

Balance: „Ich darf vertrauen.“

Einatmen: Ich bin getragen.

Ausatmen: Ich darf vertrauen.

5-Die Bewegliche

Stress: Innere Unruhe

Balance: Erdung & Wärme

Einatmen: Weite entsteht.

Ausatmen: Ich darf innehalten.

6-Die Fürsorgliche

Stress: Für alle da sein

Balance: "Ich bin auch wichtig."

Einatmen: Ich bin wertvoll.

Ausatmen: Ich bin auch wichtig.

7-Die Grüblerin

Stress: Alles verstehen wollen

Balance: Bewegung & Körperkontakt

Einatmen: Bewegung beginnt.

Ausatmen: Ich bin im Körper.

8-Die Gestaltende

Stress: Zu viel Verantwortung

Balance: Prioritäten klären

Einatmen: Kraft sammelt sich.

Ausatmen: Ich darf loslassen.


9-Die Mitfühlende

Stress: Emotionale Überflutung

Balance: "Ich darf mich schützen."

Einatmen: Mitgefühl fließt.

Ausatmen: Ich darf mich schützen.




Vielleicht hast Du Dich in Deiner Zahl
in manchen Momenten deutlich
wiedererkannt. In bestimmten
Empfindungen, in Deiner Art mit Stress
umzugehen oder in dem, was Dir gut
tut.

Oder es gab auch Stellen, die Dich
überrascht oder leise berührt haben.

All das darf sein.

Vertraue darauf, dass Du spürst, was
Dir wirklich hilft.

Ulla Schwalm | Melodie der Sinne



Manchmal wird im Erkennen klar,
was uns innerlich bewegt.
Und manchmal braucht es danach
etwas ganz Konkretes.

Die Traditionelle Chinesische
Medizin (TCM) schaut liebevoll auf
den Körper und fragt: Was nährt
Dich-gerade jetzt? In Deinem Alltag.

Gerade in Zeiten von Stress,
Erschöpfung oder innerer Unruhe
kann warmes, einfaches Essen
zu einer stillen Unterstützung werden.

Die folgenden Impulse möchten Dir
zeigen, wie Ernährung Dich sanft
begleiten kann- ohne Aufwand
und ohne Druck.

Ulla Schwalm | Melodie der Sinne

TCM-Notfall-Balance bei Stress & Erschöpfung

Aus Sicht der TCM entstehen Stress, Unruhe und Müdigkeit oft durch:
Blockiertes Leber-Qi.
Geschwächte Mitte (Milz).

Soforthilfe:

Trinke eine kleine Tasse warmes Wasser oder Fencheltee.
Lege dabei eine Hand auf Deinen Bauch.

Nach kurzer Zeit wird Dein Atem ruhiger, Dein Körper entspannt sich, Dein Nervensystem fährt runter.

Ulla Schwalm | Melodie der Sinne

Wärmendes TCM-Rezept: „Zurück-zu-Dir“-Milchreis


Zutaten für 2 Portionen

1 gute halbe Tasse Milchreis
die vierfache Menge Hafermilch
(Wenn das zu reichhaltig ist, kann
gerne mit Wasser gestreckt werden.)
1-2 Scheiben Ingwer
gemahlene Vanille/Vanilleschote
½ TL Zimt
1 Apfel
(Honig)

Zubereitung

Den Milchreis in der Hafermilch
aufkochen, Ingwer, Zimt und Apfel
dazu und auf kleiner Flamme weich
köcheln bis die Hafermilch fast weg
ist. Hin und wieder umrühren.

Ulla Schwalm | Melodie der Sinne




Am Ende den Milchreis mit Vanille abrunden. Der Milchreis ist durch die Hafermilch von Natur aus schon ziemlich süß, wenn Dir das zu wenig ist, kannst Du noch mit Honig nachhelfen.

Lass es Dir schmecken und spür' diese wohlige Wärme in Dir aufsteigen.

Wirkt erdend, beruhigend, nährend-ideal bei Stress & Süsshunger.

Ulla Schwalm | Melodie der Sinne




Vielleicht ist Dir beim Lesen bewusst geworden, wie sehr Dein Körper nach Wärme, Ruhe und Regelmäßigkeit sucht.

Schon kleine, liebevolle Entscheidungen- ein warmes Getränk, eine einfache Mahlzeit, ein Moment des Innehaltens- können viel bewirken.

Dein Körper spricht ständig mit Dir. Du darfst lernen, ihm wieder zuzuhören.

Alles andere darf warten.

Ulla Schwalm | Melodie der Sinne




Wenn Körper und Herz ein wenig zur
Ruhe gekommen sind, entsteht ein
leiser Raum.

Ein Raum, in dem Du Dir selbst wieder
zuhören kannst.

Nicht den Erwartungen.
Nicht dem Außen.
Sondern DIR.

Aus diesem Raum heraus darf jetzt
eine einzige, einfache Frage entstehen.
Keine, die beantwortet werden muss-
sondern eine, die Dich zurück zu Dir
führt.

Ulla Schwalm | Melodie der Sinne



Die eine Frage, die Dich sofort zurück zu Dir bringt

Diese Frage unterbricht Stress,
Pflichtdenken und Selbstüberforderung.
Sie bringt Dich zurück zu Deiner
Intuition.


„Was brauche ich jetzt-
ganz ehrlich?“

Lass diese Frage ganz sanft in Dir wirken.
Ohne sie zu analysieren.
Ohne nach der „richtigen“ Antwort zu
suchen.

Vielleicht zeigt sich ein Gefühl.
Vielleicht ein Bild.
Vielleicht ein Bedürfnis.
Vielleicht auch erst später.

Alles ist willkommen.

Ulla Schwalm | Melodie der Sinne



Diese Frage darf Dich begleiten-nicht
nur hier, sondern auch im Alltag.

Du kannst sie Dir stellen, wenn es
unruhig wird.

Wenn Du Dich selbst wieder verlierst.
Oder wenn Du einfach kurz innehalten
möchtest.

Manchmal verändert nicht die Antwort
etwas, sondern dass Du Dir erlaubst,
Dich selbst zu fragen.

Und DIR zuzuhören.

Ulla Schwalm / Melodie der Sinne

Zum Abschluss

Zum Abschluss dieser kleinen Auszeit
lade ich Dich ein, noch einen Moment
bei Dir zu bleiben.

Vielleicht nimmst Du wahr, wie sich
Dein Körper jetzt anfühlt.
Vielleicht ist etwas ruhiger geworden.
Vielleicht auch nicht.

Du musst nichts festhalten und nichts
mitnehmen.

Alles, was sich gezeigt hat, darf nach-
wirken- in Deinem Tempo und auf
Deine Weise.

Ulla Schwalm | Melodie der Sinne

Diese Pause gehört DIR.

Nimm sie Dir immer dann, wenn Du das Gefühl hast, kurz innehalten zu möchten.

Alles Liebe

Ulla

Wenn Du magst,
freue ich mich über ein paar Zeilen von Dir.

Was hat Dich berührt?

Was war hilfreich für Dich?

Dein Feedback hilft mir, meine Arbeit noch achtsamer weiterzuentwickeln.

→ feedback@melodie-der-sinne.de

*Melodie
der Sinne*
by
Ulla Schwalm



Ulla Schwalm | Melodie der Sinne