



„Für Kinder: Kraft, Zuversicht und gute Stimmung trotz Social Distance durch COVID-19-Maßnahmen“ BILD/ VIDEO

ID: LCG20104 | 18.03.2020 | Kunde: VILY BERGEN | Ressort: Chronik
Österreich | Medieninformation

Bestsellerautorin und Meditationstrainerin Vily Bergen stellt ihr Buch „My Little Meditation“ als Hörbuch für Familien kostenlos zur Verfügung. Meditation gibt Kraft und Zuversicht in den eigenen vier Wänden.

Bilder zur Meldung in der [Mediendatenbank](#) : © VILY BERGEN

Video zur Meldung auf https://www.youtube.com/watch?v=xK_mbyO4nYE

Wien (LCG) – Die Maßnahmen der österreichischen Bundesregierung zur Eindämmung der COVID-19-Verbreitung stellen speziell Familien mit Kindern vor große Herausforderungen. Gerade jetzt kommt es auf Achtsamkeit an, um diese besondere Zeit gemeinsam bestmöglich zu meistern. Auch die von Gesundheitsminister **Rudolf Anschober** angesprochene psychische Belastung und die Ungewissheit, die auf uns zukommt, lässt sich mit Hilfe von Meditation und Achtsamkeit gut balancieren.

„Mindfulness, oder auch als Achtsamkeit bekannt, ist einfach, macht Spaß und wirkt! Egal, ob beim Spielen mit den Kindern oder gerade jetzt im Home-Office. Mindfulness geht immer! Es ist im Grunde ganz einfach. Man konzentriert sich auf den eigenen Atem und beobachtet wertfrei, was gerade im Körper und Geist passiert – und im äußeren Umfeld. Dabei begreift man, dass man nicht seine eigenen Gefühle und Gedanken ist. Es klingt einfach und ist es auch! Es geht ums Zulassen der inneren Kraft, die immer in uns ist. Mit der Übung lernt man, den eigenen Autopilot-Modus zu verlassen. Diese Form der Selbstbeobachtung macht frei und hat eine ungemeine Sprengkraft, um wieder klar und mit Fokus das Leben zu meistern. Sie hilft dabei, sich von den eigenen Ängsten zu trennen“, weiß **Vily Bergen**.

Zu ihrem neuen Buch (ISBN: 978-3-99093-374-9, erhältlich auf <https://www.mymorawa.com>) und Videokanal „My Little Meditation“ wurde Bergen von oeticket-CEO **Christoph Klingler** während ihrer Tätigkeit für das Unternehmen als Mindfulness-Trainerin motiviert und dabei unterstützt. Auf <http://www.vilybergen.com> und **YouTube** steht das Audiobuch nun Kindern und Erwachsenen kostenlos zur Verfügung, um die Zeit der „Social Distance“ in den eigenen vier Wänden besser zu gestalten. Es enthält zahlreiche Meditationen, die speziell für kleine Kinder geeignet sind und für sie auch eigene Namen bekommen haben: Aus der Delfinmeditation wird die „Fun-Me-Up-Meditation“ oder aus der Schutzengelmeditation die „Wrap-My-Me-Meditation“.

Sie alle zeigen, dass Meditation lustig und lebensnah ist. Zahlreiche Übungen sind einfach aber charmant illustriert und mit Videos auf **YouTube** hinterlegt. Denn das bewegte Bild macht einfach mehr Spaß! Sie bieten eine entspannende Abwechslung vom, in diesen Tagen manchmal etwas eintönigen, Alltag. „My Little Meditation“ fasst das uralte Wissen über Meditation zu einfachen und leicht ausführbaren Übungen zusammen. Neben einer praxisorientierten

Einführung für Eltern und Kinder gibt es illustrierte Visualisierungs-Meditationsreisen und die Herzmeditation, die Bergen für essenziell hält.

„Meditation ist lebensbejahend und unzählige wissenschaftliche Studien belegen die vielen positiven Effekte auf Körper und Geist. Tägliche Meditation hilft gegen Schlafstörungen, Depressionen oder Burnout. In dieser Ausnahmesituation gibt sie uns Kraft und bringt Ruhe und Ausgeglichenheit in die Familie“, sagt Bergen.

Über Vily Bergen

Vily Bergen ist Bestsellerautorin, und Meditationstrainerin und Mindfulness-Trainerin. Sie wurden 1968 in Wels (Oberösterreich) geboren und absolvierte den Fremdenverkehrslehrgang für Tourismus an der Wirtschaftsuniversität Wien. In New York City (USA) arbeitete sie als freie Autorin für mehrere Zeitungen und Magazine. Sie veröffentlichte zahlreiche Bücher wie „Meine hungernde Seele“ (Bastei Lübbe), „Der Duft der Träume“ oder „Das Mädchen in der Wüste“. Seit 2000 ist sie als Drehbuchautorin in der Unterhaltungsindustrie in Los Angeles (USA) tätig. Durch eine schwere Krankheit und daraus resultierende Lebenskrise findet sie den Weg zur Meditation. Seit 2005 ist sie als Meditationstrainerin tätig, unterstützt Klienten und Unternehmen und hält diverse Workshops. Weitere Informationen auf <http://www.vilybergen.com>

+++BILDMATERIAL+++

Das Bildmaterial steht zur honorarfreien Veröffentlichung im Rahmen der redaktionellen Berichterstattung zur Verfügung. Weiteres Bild- und Informationsmaterial im Pressebereich auf <http://www.leisure.at>. (Schluss)

