



Heilpädagogische Praxis  
Inh.: Sabine Würfele  
Staatl. anerk. Heilpädagogin

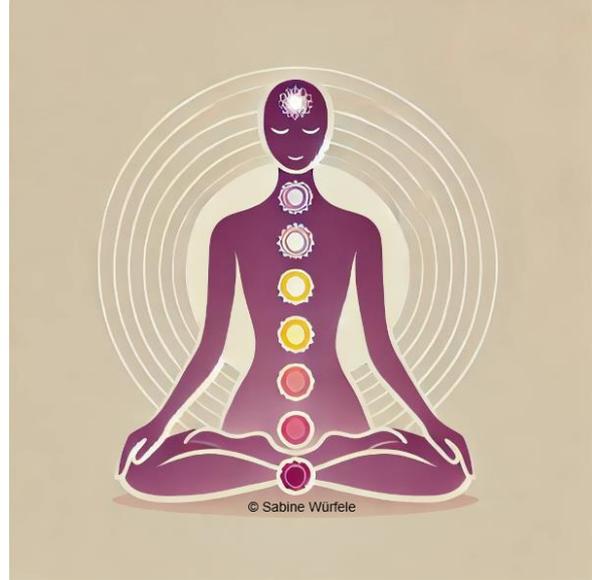
Ganzheitliche Angebote  
Für Privat und Unternehmen

# Sat Nam Mantra

## Die wahre Identität

Based on the  
teachings of Yogi Bhajan

Dein Ort der inneren Ruhe



## SAT NAM

Einfach und kraftvoll zur Ruhe und Selbsterkenntnis.

### So setzt Du es um:

Setze Dich bequem hin und halte den Rücken gerade. Schließe die Augen und atme tief und ruhig. Wiederhole das Mantra „Sat Nam“ (wörtlich „Wahre Identität“), wobei Du Sat länger und Nam kürzer sagst (rezitierst) oder singst (chantest).

### Dauer:

Beginne mit 3-5 Minuten und steigere die Zeit nach Wunsch.

### Abschluss:

Beende die Meditation mit einem tiefen Atemzug.

### Ein Blick auf die Wirkung:

Das Mantra Sat Nam hilft dabei, den Geist zu beruhigen und sich mit der eigenen wahren Essenz zu verbinden. Es stärkt das Bewusstsein und fördert ein Gefühl von Frieden und innerer Klarheit. Durch die regelmäßige Wiederholung wird die Verbindung zu Deiner authentischen, inneren Wahrheit vertieft.

Diese Meditation ist ideal für Anfänger, weil sie einfach ist und keine speziellen Vorkenntnisse benötigt. Es geht um das Erleben der Wahrheit durch das Mantra und die Stille, die sich mit der Zeit einstellt.