

In zwei Minuten wie im Urlaub

09.06.2025, 22:12 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *Ariane Krah*



Ariane Krah begeistert beim Speaker Slam mit ihrer 2-Minuten-Meditation

Wiesbaden, 9. Juni 2025 - Entspannung in wenigen Sekunden? Für viele unvorstellbar. Doch genau das demonstrierte Ariane Krah, Europas Expertin für moderne Meditation, beim diesjährigen Internationalen Speaker Slam in Wiesbaden.

Die gebürtige Karlsruherin, die heute mit ihrer Familie in Dänemark lebt, brachte ihr Publikum mit einem nur vierminütigen Vortrag in einen Zustand tiefer Ruhe und innerhalb von wenigen Sekunden, in einen inneren Urlaub. Zwei Minuten davon widmete sie einer stillen Gedankenreise - ohne Musik, ohne äußere Reize, ohne Hilfsmittel. Nur mit Sprache. Nur mit ihrer Stimme.

"Es fühlte sich an wie eine halbe Stunde Meditation - dabei waren es gerade mal zwei Minuten", sagte eine Teilnehmerin berührt.

Noch bemerkenswerter: Einige Gäste berichteten, sie hätten den frischen Duft von Zitrone wahrgenommen - obwohl keine ätherischen Öle eingesetzt wurden.

"Plötzlich war da dieses klare Gefühl von Leichtigkeit. Und ich roch Zitrone, ohne zu wissen warum", erzählte eine Besucherin verwundert.

Krahl beschreibt ihre Methode so:

"Ich arbeite mit inneren Bildern. Die Sprache wird zur Brücke, meine Stimme zur sicheren Hand, die dich hält, während du dich erinnerst, wie innerer Frieden & Entspannung sich anfühlen."

Ihre Meditation wirkt schnell, tief - und bringt Menschen ins Fühlen statt ins Grübeln.

Mit ihrer Performance setzte sich Ariane Krahl gegen 120 Speaker aus 16 Nationen durch - auf zwei Bühnen im bekannten Battle-Format der Scouting Selection. Für ihren bewegenden Vortrag wurde sie erneut ausgezeichnet.

Im Anschluss suchten viele Gäste das persönliche Gespräch. Es gab stille Tränen, Dankbarkeit - und den Satz, der mehrmals fiel:

"Das war kein Vortrag. Das war ein Erlebnis."

Ariane Krahl steht für eine neue Form der Meditation - neurogenerativ, tiefgreifend und unmittelbar berührend. Sie schafft es, Menschen in nur wenigen Minuten in einen Zustand innerer Ruhe, Klarheit und Verbindung zu bringen. Nicht durch äußere Hilfsmittel - sondern allein durch ihre Stimme und bildhafte Sprache.

Ariane Krahl's Arbeit zeigt: Tiefe Transformation braucht nicht Zeit - sondern Tiefe.

Krahl Innovation Solutions I/S

Hvedemarken 10
6300 Grasten
Dänemark

SKrahl

hallo@byarianekrahl.de

www.ariane-krahl.de

Portrait

Ariane Krahl – Europas Nr. 1 Expertin für Meditation

Ariane Krahl ist Europas führende Meditationsexpertin und wurde 2025 mit dem Exzellenz Award, Speaker 2025 Award für ihre Leistungen ausgezeichnet. Als 1. Platz Gewinnerin des Internationalen Speaker Slam inspiriert sie Menschen weltweit, durch Meditation, Herzöffnung und ätherische Öle mehr innere Ruhe und emotionale Balance zu finden.

Mit jahrelanger Erfahrung und fundiertem Wissen entwickelt sie transformative Online-Kurse, Ausbildungen und Retreats, die Meditation mit der kraftvollen Wirkung ätherischer Öle verbinden. Ihr Ziel: Menschen zu mehr Gelassenheit, Selbstliebe und ganzheitlichem Wohlbefinden verhelfen – unabhängig von ihrem Erfahrungslevel.

Neben ihrer Tätigkeit als Speakerin und Coach begleitet Ariane Krahl Unternehmer:innen, Coaches und Therapeuten dabei, Meditation professionell in ihr Business zu integrieren.

Pressekontakt

Krahl Innovation Solutions i/sHvedemarken 10
6300 Grasten
Dänemark

SKrahl

hallo@byarianekrahl.de

News-ID: 1285224 • Views: 522 (Stand: 19.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1285224/In-zwei-Minuten-wie-im-Urlaub.html>