

# Meeresstrand und Welle

## MINDFULNESS SESSION

### MEDITATION TO RELAX

*Lege oder setze Dich bequem hin ... Finde eine Position, die für Dich angenehm ist und schließe Deine Augen ... Wenn noch etwas zwickt oder unbequem ist, dann ändere dies jetzt. Spüre, wie Dein Körper auf der Unterlage aufliegt ...*

*Atme tief ein - und aus. Sei Dir Deines Atems bewusst. Spüre, wie sich Dein Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Genieße es, Deinem Atem Aufmerksamkeit zu schenken.*

*Mit jedem Ausatmen gehst Du tiefer in die Entspannung ... immer weiter ... immer tiefer ... so weit, wie es für Dich angenehm ist ...*

*Un nun stelle Dir vor, Du stehst an einem weißen Sandstrand ... der Sand ist weiß und warm ... an Deinen Füßen.*

*Das Meer ... blau und weit ... liegt vor Dir ...*

*Dein Blick verliert sich in der Ferne ... dort, wo das Meer in den wolkenlosen weiten Himmel übergeht*

...

*Die Sonne scheint warm ... und Du fühlst Dich wohl ... Du hörst das Rauschen der Wellen ...*

*Du riechst die Meeresluft ... und atmest sie tief ein ...*

*Vom Meer streicht eine sanfte Brise über Deinen Körper ... über Deine Arme ... über Deine Beine ... über Dein Gesicht ...*

*Du fühlst Dich wohl ... ganz wohl, wie schon lange nicht mehr, und genießt diesen wunderschönen Ort*

...

*Lege Dich, wenn Du möchtest, in den warmen, weichen Sand ...*

*Fühle den warmen Sand an Deinem Körper und spüre die Wärme der Sonne, die Dich umhüllt ... und angenehm durchströmt ...*

*Es ist schön, nichts zu tun ... an nichts zu denken ... einfach loszulassen ...*

*Und mit jedem Atemzug nimmt dieses wundervolle Gefühl zu ...*

# Meerestrand und Welle

## MINDFULNESS SESSION

### MEDITATION TO RELAX

*Ruhe und Wärme ... durchlaufen Deinen Körper ... wie eine Welle ...*

*Vom Kopf bis hinunter zu den Zehen ...*

*Du fühlst die Wärme der Sonne auf Deinem Gesicht ... alles ... entspannt sich ...*

*... Die Stirn ... Die Augen ... Der Kiefer ... Der Mund ... und der Hals ...*

*Die Welle der Entspannung zieht weiter ...*

*und breitet sich über Deine Schultern aus ... warm und angenehm ...*

*... Über die Oberarme ... Die Unterarme ... und die Hände ... Mit jedem Atemzug läuft die Welle*

*weiter ... Über Deinen Brustkorb ... der sich hebt ... und senkt ... und Wohlbehagen in Deinen Bauch  
sendet ... der sich hebt ... und senkt ...*

*Du lässt Dich treiben ... immer mehr ... und mehr ...*

*Die Welle durchströmt Deine Oberschenkel ... Deine Unterschenkel ... Deine Füße ... bis hinunter zu  
Deinen Zehen ...*

*Ein Zustand ... voller Wohlbefinden und Harmonie ...*

*Es gibt nichts zu tun ... alles geschieht von selbst ... alles ... ist gut ...*

*Du bist ganz ruhig und entspannt ...*

*Rücknahme: Komme jetzt langsam, Atemzug für Atemzug, wieder hierher zurück ... Spüre Deinen  
Atem ... Atme einige Male tief ein und nimm wahr, dass Du hier bist. Bewege Deine Arme und Beine  
ein wenig ... Strecke Dich nach allen Seiten, schüttle Dich ... räkle und strecke Dich ...  
... und nun öffne die Augen.*