



Am Meer

Mindfulness

AM MEER

Themen: Leichtigkeit, Wärme, Loslassen, ...

Schließe deine Augen ... und mache es dir bequem. Wenn noch etwas zwickt oder unbequem ist, dann ändere dies jetzt. Spüre, wie dein Körper auf der Unterlage liegt.

Spanne jetzt alle deine Muskeln an ... alle Muskeln deines Körpers. Und jetzt entspanne dich wieder ... lass alles los ... alle Muskeln sind locker und entspannt.

Spüre jetzt, wie dein ganzer Körper loslässt ... sich entspannt ...

Du bist jetzt ganz ruhig und entspannt ... Ein wohliges warmes Gefühl durchströmt deinen ganzen Körper.

Du atmest ruhig und gleichmäßig ... und mit jedem Atemzug sinkst du tiefer ... und tiefer ... in einen Zustand völliger Entspannung ...

Hauptteil

Stelle dir jetzt vor, wie du an einem Strand stehst ... Unter deinen Füßen spürst du den warmen, weichen Sand...

Vor dir siehst du das Meer ... das Wasser schimmert in der Abendsonne und die Sonne färbt den Himmel gold-orange ...

Langsam gehst du ein paar Schritte weiter ... du spürst, wie das warme Wasser des Meeres sanft deine Füße umspült ... warm ... ganz sanft ... umspülen die leichten Wellen deine Füße ...

Am Meer

Mindfulness

SEITE 2

Ein angenehmer leichter Wind weht vom Meer herüber ... und es fühlt sich an, als würde der Wind sanft deinen Körper streicheln ... und Vielleicht riechst du auch die salzige Luft ...

Der Sand unter deinen Füßen ist ganz warm ...

Wenn du möchtest, dann lege dich jetzt in den weichen Sand ... mach es dir ganz ... bequem ...

Du fühlst dich wohl ... ganz wohl und entspannt ...

Du schaust nach oben in den Himmel und siehst, wie die Wolken über dir hinwegziehen ... ganz leicht ... schweben sie davon ...

Lass deine Gedanken auch einfach vorüberziehen ... ganz leicht ... schweben sie davon ...

Du liegst auf dem weichen Sand und hörst, wie die Wellen rauschen ... und du fühlst dich ganz wohl ... du nimmst wahr, wie Welle für Welle den Strand erreichen ...

Und dein Körper bewegt sich ganz leicht im Rhythmus der sanften Wellen... gib dich diesem Rhythmus ganz hin ... und lass dich treiben ... hin und her Welle für Welle ... treibenlassen ... loslassen ... im Rhythmus der Wellen ... sanft getragen

Sanft ... und beständig ... wiegst du dich im Klang der Wellen ... hin und her ...

Am Meer

Mindfulness

SEITE 3

Du fühlst dich immer leichter ... und unbeschwerter ... du wirst getragen
Welle für Welle ...

Lass dich einfach treiben ... lass nun deine Gedanken ... und deine Sorgen
einfach vorüberziehen ...

Teil 2 - Belastungen los lassen oder Rücknahme

Schau jetzt tief in dich hinein ...

Was ist dir unangenehm? ... Was belastet dich tief in deinem Inneren?
... Gedanken ... Gefühle ... Erinnerungen ...

Werde dir darüber bewusst ...

Und übergib es jetzt oder gleich der sanften Kraft der Wellen ... Die Wellen
nehmen es mit sich zurück in das weite, unendliche Meer ...

Oder lass es mit den Wolken davon ziehen.

Du befreist dich von allem, was dich tief in deinem Inneren belastet ...

lass es heraus ... einfach fließen ... Welle für Welle ... in die Weite des Meeres
... in die Weiten des Himmels ...

Spüre die Wellen ... gib dich ihrem Rhythmus hin, Welle für Welle ...

Lass dich einfach treiben ...

Am Meer

Mindfulness

SEITE 4

Schau tief in dich hinein ... lass alles Belastende fließen herausfließen mit den Wellen.

Welle für Welle ... Welle für Welle ... nehmen sie mit, was dich tief in deinem Innern belastet... lass es einfach heraus ... du fühlst dich wohl ... ganz leicht ... immer leichter...

Welle für Welle ... geht hinfort, was du nicht brauchst ...

Entspannt .. befreit ... von unnötigem Ballast ...

Du fühlst dich jetzt wohl ... völlig entspannt ... befreit von allem unnötigen Ballast ... voller Harmonie.

Sanft trägt dich der Klang der Wellen ... warm ... sanft leicht ... - während du im weichen Sand liegst.

Genieße dieses vollkommene Gefühl der Harmonie ... schwerelos ... und ganz leicht fühlst du dich Gib dich diesem wundervollen Gefühl völlig hin ... Es durchströmt angenehm deinen Körper ... während du noch eine Weile am Strand ruhst ... bis du bereit bist ... wieder zurückzukehren.

Rücknahme

Wenn du soweit bist, kehre zurück.

Und spanne deine Muskeln wieder an ... spüre deinen Körper.

Du fühlst dich stark und befreit.

Jetzt recke und strecke dich und komm zurück ... öffne deine Augen.