



# Vom Außen zum Innen

## MINDFULNESS SESSION

### ACHTSAMKEITSÜBUNG

Nimm eine Position ein, in der Du Dich gut fühlst ... die für Dich bequem ist und Dir ermöglicht, für einige Zeit zu verweilen.

Schließ nun Deine Augen, damit das Außen Dich nicht vom Innen ablenkt.

Wir wollen gemeinsam eine Reise unternehmen, die Dich zu Deinem Inneren führt.

Vom Außen zum Innen.

Wir beginnen daher außen und nehmen bewußt den eigenen Körper wahr.

Achte zunächst einmal auf Deinen Körper und darauf, wie er aufliegt ... Welche Körperteile haben Kontakt zur Unterlage ... welche berühren sich gegenseitig ... und welche Bereiche werden von Luft sanft eingehüllt.

Und nun wandere mit Deiner Aufmerksamkeit nach innen. Spüre hinein in Deinen Körper... nimm Deine Atmung bewußt wahr.

Der Atem verbindet das Außen mit dem Innen. Er strömt durch die Nase ein und wieder aus. Von außen nach innen strömt der Atem ... ein und aus ... aus und ein ...