

# Meditation zum Tanken

## MINDFULNESS SESSION

*Erläuterung: Die freigehaltenen Bereiche können durch bestimmte Themen etc. selbst ergänzt werden. Zum Beispiel: Geduld, Freude, Liebe, Sicherheit, Vertrauen, ...*

*Setze oder lege Dich in einer für Dich angenehmen Position hin. Wenn Du die richtige Position gefunden hast, dann lasse Deine Augen sanft zufallen oder schaue einfach ins Leere.*

*Sammele Dich für einen Moment und sei Dir bewußt, dass Du Dir Zeit für Dich genommen hast. Zeit für Dich, für Deine Achtsamkeitspraxis.*

*Und nun konzentriere Dich auf Deinen Atem ... Nimm wahr, wie der Atem durch die Nasenlöcher einströmt ... und wieder ausfließt. Einfach so, fließt Dein Atem: Ein und aus...*

*Der Atem fließt ein und aus, ganz ohne Anstrengung – ganz leicht ... Lenke Deinen Fokus auf Deine Nasenlöcher und nimm wahr, wie sich die Luft in den Nasenlöchern beim einströmen anfühlt ... Ist sie kalt, warm, frisch, ... Welcher Begriff fällt Dir dazu ein? Vielleicht ist es auch ein Gefühl? Bleibe mit Deinem Fokus beim Atem, der durch die Nase einströmt und nimm dies bewußt wahr.*

*Mit dem nächsten Einatmen stellst Du Dir vor wie Du \_\_\_\_\_ einatmest. Du kannst das Wort \_\_\_\_\_ visualisieren oder Dir beim Einatmen sagen. Spüre in Deinen Körper hinein, wie es sich anfühlt, wenn Du \_\_\_\_\_ einatmest.*

*Wie fühlt sich Dein Brustkorb an, Dein Bauch, Deine Schultern?*

*Wie ist es für Dich \_\_\_\_\_ einzuatmen?*

# Meditation zum Tanken

## MINDFULNESS SESSION

Möglicherweise siehst Du auch ein Bild, dass für Dich \_\_\_\_\_ symbolisiert. Vielleicht ist es eine Situation, die Du mit \_\_\_\_\_ verbindest und die in Dir Emotionen auslöst?

Wenn Du intuitiv den Wunsch verspürst, Deine Arme, Beine oder ein anderes Körperteil zu bewegen, dann tue es. Vielleicht hast Du auch den Wunsch aufzustehen, weil Du im Stehen besser hin(ein)fühlen kannst. Auch das ist ok.

Wenn Gedanken kommen, dann lass sie wieder ziehen. Lenke sanft Deinen Fokus wieder zum Einatmen.

Wie ist es für Dich, \_\_\_\_\_ einzuatmen? Spüre in Deinen gesamten Körper hinein, nimm alle Gefühle wahr. Wie sitzt, liegst oder stehst Du? Nimm dies alles ganz bewusst wahr.

Nimm bitte alles so genau wie möglich wahr, damit Du weißt, wie es sich anfühlt, \_\_\_\_\_ zu sein. ... Sich \_\_\_\_\_ zu fühlen.

Nun nimm wieder wahr, wie der Atem ein und ausströmt ... ein und aus. Verweile für einige Momente in diesem Bewusstsein.

Nimm nun noch 5 tiefe Atemzüge und kehre dann ins Außen, an den Ort, an dem Du Dich befindest zurück. Nimm alle Geräusche um Dich herum wieder wahr. Recke und strecke Dich und sage innerlich: "Ich bin frisch und ausgeruht - fühle mich wohl."