



ENERGIE TANKEN (5 MINUTEN)

Vorbereitung der Meditation

1.
Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist.
2.
Setze dich möglichst aufrecht hin. Deine Hände liegen locker auf den Oberschenkeln oder im Schoß. Du brauchst dich nicht krampfhaft gerade hinzusetzen, sodass es nach einer Weile vielleicht im Rücken wehtut. Setze dich so hin, wie es angenehm und bequem für dich ist.

Beide Beine stehen fest auf dem Boden.

Durchführen der Meditation

1.
Schließe sanft deine Augen und lasse deinen Körper zur Ruhe kommen. Nimm dir diese Zeit ganz für dich.
2.
Atme ein paar Mal tief ein und wieder aus und kehre dann zu deinem natürlichen Atemrhythmus zurück.
3.
Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Du atmest ein, du atmest aus. *(Ungefähr 1 Minute)*

4.
Stell dir nun vor, wie du einatmest, um dich zu stärken.

Mit jedem Einatmen nimmst du stärkende Energie in dir auf. Mit jedem Ausatmen gibst du verbrauchte Energie ab. *(Ungefähr 1 Minute)*

5.
Visualisiere, wie Kraft und Stärke in dich hineinströmen.

Stell dir einen Begriff vor, der eine positive und stärkende Bedeutung für dich hat. Zum Beispiel Freiheit, Frieden, Freude, Leichtigkeit, Liebe. Oder einen anderen.



6.

Nimm wahr, wie sich mit jedem Atemzug immer mehr Stärke in dir aufbaut.

Wo kannst du die Stärke spüren? Wie fühlt es sich an? Nimm dieses Gefühl ganz bewusst wahr.

7.

Wenn du spürst, dass dein Energie-Akku wieder geladen ist, kehre mit deiner Aufmerksamkeit in den Raum um dich herum zurück.

8.

Bewege langsam deine Hände und Füße und öffne wieder sanft deine Augen.

Ich wünsche dir viel Vergnügen beim Üben von Achtsamkeit!