

Kurze Meditation

Schliesse sanft deine Augen. Atme tief ein... und wieder aus.

Lass mit jedem Ausatmen den Tag los.

Spuere, wie sich dein Koerper entspannt. Dein Kiefer, deine Schultern, dein Bauch - alles darf weich werden.

Erlaube dir, die Anspannung einfach loszulassen.

Gedanken kommen und gehen. Beobachte sie wie Wolken am Himmel.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Fuehle, wie die Luft in dich hinein- und wieder hinausstroemt.

Mit jedem Einatmen laedst du Ruhe ein. Mit jedem Ausatmen gibst du Anspannung ab.

Hier, in diesem Moment, gibt es nichts zu tun, ausser einfach zu sein.

Lass Frieden in dich sinken.

Wenn du bereit bist, oeffne langsam wieder deine Augen - und nimm dieses Gefuehl mit in deinen Tag.