

## Meditation zum Jahreswechsel

Mit dieser Meditation können wir das zu Ende gehende Jahr verabschieden und in klarer und zuversichtlicher Haltung das neue Jahr begrüßen. Es kann Ballast abgelegt und frische Energie aufgenommen werden.

Die Meditation dauert 10 min oder länger. Ich empfehle, sich bei den einzelnen Schritten genügend Zeit lassen.

- Sich hinsetzen und mit bewussten ruhigen Atemzügen zur Ruhe kommen – die Hände dabei auf den Unterbauch legen
- Weiter atmen und die Wärme der Hände genießen
- Sich innerlich für das vergangene Jahr bedanken – dabei möglichst ohne Bewertung sein und anerkennen, was wir alles geschafft haben
- Das kommende Jahr innerlich segnen und für die Erfüllung unserer Anliegen und Wünsche danken
- Dafür danken, dass stimmige Gelegenheiten sich ergeben werden
- Dafür danken, dass wir Antworten und Klarheit für möglicherweise offene Fragen und Themen erhalten
- Dann den Gedanken an das kommende Jahr loslassen und mit der Aufmerksamkeit wieder beim Atem und den Händen auf dem Unterbauch sein
- Einige Male weiter tief und ruhig atmen – so lange, wie es wohliger und angenehmer ist
- Die Meditation mit ein paar ganz tiefen Atemzügen beenden – am besten bei geöffnetem Fenster

