

Meditation “Bei sich ankommen”

Diese Meditation unterstützt dabei, einen starken inneren Anker zu fühlen und frische Kraft zu tanken. Wir erleben uns im Einklang mit uns selbst und genießen unser Da-Sein.

- Wir bringen uns in eine entspannte Sitzposition und achten darauf, dass unsere Fußsohlen dabei den Boden berühren
- Der Scheitel schwebt leicht nach oben, das Körpergewicht fließt gleichzeitig über die Stuhlbeine in den Boden
- Wir nehmen einige tiefe Atemzüge und lassen uns dabei Zeit
- Wir lassen den Atem nun wieder zur Ruhe kommen und ganz von alleine fließen
- Nun lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf den Bereich unter unserem Bauchnabel – Wir lassen den Atem entspannt in diesen Bereich fließen
- Wir fühlen innerlich: “Ich lasse alles Vergangene los. Danke für frische Kraft.”
- Wir fühlen innerlich: “Ich liebe mich so, wie ich bin.”
- Zum Abschluss spüren wir unsere Füße, wie sie entspannt auf dem Boden aufliegen

