

## Meditation “Die geistige Anbindung fühlen”

In dieser Meditation hat die Affirmation ICH BIN die Kraft, unsere Wahrnehmung gegenüber unserem eigenen inneren, zeitlosen Sein zu öffnen. – In diesem sind wir Eins mit dem geistigen Ursprung der Existenz. Das fühlen von “ICH BIN” hat eine zutiefst zentrierende und beruhigende Wirkung.

- Wir bringen uns in eine entspannte Sitzposition
- Der Scheitel schwebt leicht nach oben, das Körpergewicht fließt gleichzeitig über die Stuhlbeine in den Boden
- Wir nehmen einige bewusst tiefe Atemzüge und lassen uns dabei Zeit
- Wir fühlen erst unsere Füße, dann den Beckenboden und lassen den Atem dabei entspannt fließen
- Wir fühlen innerlich einige Male: ICH BIN
- Zum Abschluss spüren wir unsere Füße, wie sie entspannt auf dem Boden aufliegen

