



## Atem-Meditation

Diese Atemmeditation ist sehr gut für den Einstieg in eine Meditationspraxis geeignet, auch wenn du noch keine oder nur wenig Erfahrung mit Meditationen hast. Aber auch wenn du bereits regelmäßig meditierst, bietet dir eine Atemmeditation immer wieder eine wohltuende Pause im Alltag. Deinen Atem hast du immer dabei!

Suche dir einen Platz, an dem du für die Zeit der Meditation ungestört bist, trinke noch einen Schluck Wasser und mache es dir gemütlich.

Setze dich bequem hin, lasse deine Schultern nach unten sinken, atme einmal tief ein und aus und wenn du soweit bist, dann schließe deine Augen.

Nimm ganz bewusst wahr, wie du sitzt. Nimm deine Unterlage wahr, auf der du sitzt, nimm deinen Körper wahr. Mit jedem Ausatmen lässt du dich tiefer und tiefer in die Unterlage sinken. Mit jedem Atemzug entspannst du dich immer mehr





## Atem-Meditation

Lenke deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem.

Wo nimmst du deinen Atem gerade am deutlichsten wahr?

Spürst du, wie die Luft durch deine Nase einströmt?

Spürst du den Lufthauch in deinem Rachen?

Spürst du, wie sich dein Brustkorb hebt und senkt?

Spürst du, wie sich dein Bauch hebt und senkt?

Wo nimmst du deinen Atem am deutlichsten wahr?

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit dorthin und bleibe dort.

Beobachte deinen Atem. Nimm wahr, wie du einatmest – und wieder ausatmest. Du brauchst nichts weiter zu tun. Beobachte nur deinen Atem und nimm ihn wahr ohne zu bewerten.

Du atmest ein – und wieder aus und mit jedem Atemzug entspannst du dich immer mehr. Genieße deinen Atem und die Entspannung, die sich in dir ausbreitet.





## Atem-Meditation

Wenn deine Gedanken abschweifen oder ein Geräusch oder ein Gefühl dich ablenkt, dann nimm auch dies wahr, ohne es zu bewerten, und kehre mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück zu deinem Atem. Sei liebevoll mit dir. Nimm deinen Atem wahr, beobachte ihn und entspanne.

Bleibe nun für ein paar Momente in der Stille bei deinem Atem. Dein Atem fließt ruhig ein und aus. Du bist entspannt.

Löse nun sanft deine Aufmerksamkeit von deinem Atem und kehre mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Körper zurück.

Nimm deinen Körper wahr, nimm deine Gedanken wahr, die zurückkommen, spüre die Unterlage, auf der du sitzt.

Nimm einen tiefen Atemzug und komme mit deiner Aufmerksamkeit in den Raum zurück.

Bewege sanft deine Hände und Füße, räkkel dich und strecke dich. Gähne, wenn dir danach zumute ist. Öffne deine Augen und komme wieder ganz wach und frisch in deinem Raum an. Du bist entspannt und voll frischer Energie.

