

MACH MAL PAUSE - ATEMPAUSE

Wir laden dich zu einigen Minuten ATEM-PAUSE mit einer Atem-Meditation ein.



zum Anhören
QR Code scannen

Stell dich aufrecht und gerade hin oder such dir einen guten Platz zum Sitzen.

Gib deine Schultern nach hinten und schließe deine Augen.

Wenn dir das unangenehm ist, kannst du auch mit geöffneten Augen einen Punkt in deinem Blickfeld fixieren.

Richte nun allmählich deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.

Dein Atem kommt und geht wie von selbst - wie die Wolken am Himmel, die kommen und gehen.

Nimm wahr, ob dein Atem schnell oder langsam fließt, ob er tief oder flach ist.

Beobachte wie er aus- und einfließt und lass ihn einfach fließen.

Dein Atem kommt und geht wie von selbst - du musst nichts dazu tun.

Ein paar Sekunden Pause

Nimm die Phasen des Ein- und Ausatmens ganz bewusst wahr.

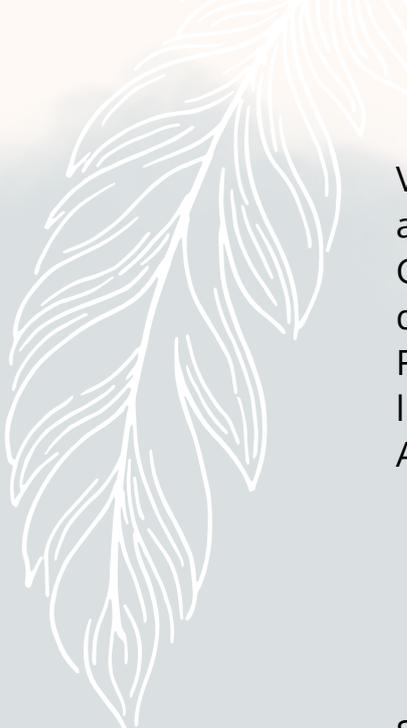
Dein Atem fließt ein....und wieder aus.

Ein- und wieder aus.

Lasse die Atemzüge immer tiefer und tiefer werden.

Beobachte wie sich dein Brustkorb beim Einatme hebt und beim Ausatmen wieder senkt.





Versuche ganz tief in deinen Bauchraum hinein zu atmen.

Genieße es, einfach mal ganz bewusst durchzuatmen.

Falls deine Gedanken abschweifen, bringe sie langsam und ruhig wieder zu deiner Atmung zurück.

Atme tief ein ... und wieder aus.

Ein paar Atemzüge vergehen lassen

Spüre deinen Lebensatem.

Fühle den Atem in deinem Körper.

Genieße das Gefühl des bewussten Ein... und Ausatmens.

Spüre dem nach, was diese bewussten Atemzüge in dir auslösen.

Ein paar Atemzüge

Komme nun allmählich wieder aus dieser tiefen Atmung zurück und nimm ganz deine Umgebung wahr.

Lasse Schritt für Schritt deinen Atem wieder fließen, wie er es ganz automatisch tut.

Bringe deinen Körper langsam in Bewegung, strecke die Hände nach oben und nimm wahr, was um dich herum passiert.

Spüre den tiefen Atemzügen nach.

Was hat sich verändert?

Wie hast du die ATEM-PAUSE erlebt?

Danke, dass du dich auf diese Atem-Pause und die kurze Meditation eingelassen hast.

Wir wünschen dir auf deinem Weg immer wieder stärkende ATEM-PAUSEN!