

Achtsamkeitsübung für Woche 21

1-Minuten-Meditation

Setze dich würdevoll hin, die Füße flach auf dem Boden.

Schliesse die Augen oder senke den Blick.

Konzentriere dich auf den Atem wie er in deinen Körper ein- und ausströmt.

Beobachte deinen Atem, ohne etwas Bestimmtes zu erwarten.

Wenn deine Gedanken abschweifen, lenke deine Aufmerksamkeit sanft zum Atem zurück.

Vielleicht wird dein Geist ruhig wie ein stiller See - vielleicht auch nicht.

Vielleicht spürst du inneren Frieden - und verlierst ihn wieder.

Alles kann flüchtig sein - auch Ärger und Frust.

Was immer geschieht, nimm es so, wie es ist.

Nach einer Minute öffne langsam die Augen und
kehre mit Deiner Aufmerksamkeit in den Raum zurück.

Viel Freude dabei.

