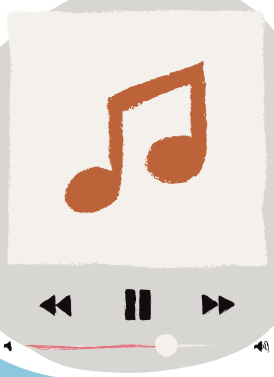


5 step MEDITATION ROUTINE



Meditationsplatz

Such dir einen ruhigen Ort aus, an dem du nicht gestört wirst. Wähle am besten einen Ort, an dem du dich gern aufhältst.



Bevor es losgeht

Mach dir eine Playlist mit Meditationsmusik an und stelle dir einen Timer auf 5 Minuten. Gerne kannst du die Zeit auch verlängern.



Sitzposition

Schnapp dir ein Handtuch, eine Yogamatte oder ein Kissen und setz dich im Schneidersitz drauf. Achte darauf, gerade zu sitzen und richte deine Wirbelsäule auf. So öffnest du deine Brust und kannst frei atmen. Lass die Schultern fallen und leg deine Hände einfach auf deine Knie. Trotz aufrechter Haltung versuchst du deinen Körper zu entspannen.



Meditieren

Schließe deine Augen. Atme nun 5 Mal tief ein und aus. bleib ganz bewusst bei deiner Atmung. Stelle dir vor, aus deinem Körper heraus und in deinen Körper hineinzufinden. Spüre einfach nur deinen Atem und beobachte, wie er in deinen Körper ein- und wieder ausströmt. Wenn deine Gedanken abschweifen, kehre in Ruhe wieder zurück zu deiner Atmung. Beobachte, wie sich dein Bauch dabei bewegt. Konzentriere dich auf den Moment.



Aufwachen

Wenn dein Wecker klingelt, öffnest du langsam wieder deine Augen. Bleibe dir und deinem Atem bewusst. Lass dir ruhig noch einen kurzen Augenblick Zeit. Nimm die gewonnene Energie und Klarheit mit in deinen Tag.