ATEMMEDITATION “INNERE RUHE FINDEN”

THE-COACHING-CORNER.DE

SETZ DICH BEQUEM HIN.
SPÜR DEN KONTAKT DEINES KÖRPERS MIT DEM STUHL ODER DEM BODEN.
LASS DICH VOM BODEN TRAGEN.

DU MUSST GERADE NICHTS LEISTEN, NUR HIER SEIN.

WENN DU MÖCHTEST, SCHLIESSE NUN DEINE AUGEN.

LENKE DEINE AUFMERKSAMKEIT AUF DEINEN ATEM.
SPÜR, WIE DIE LUFT DURCH DIE NASE EINSTRÖMT ...
UND WIEDER HINAUSFLIESST.

EIN ... UND AUS.
EIN ... UND AUS.

MIT JEDEM ATEMZUG WIRST DU RUHIGER.
STELL DIR VOR, DEIN ATEM IST WIE EINE SANFTE WELLE.

SIE KOMMT ... UND GEHT ...
UND BRINGT DICH MIT JEDER BEWEGUNG MEHR ZU DIR SELBST ZURÜCK.

EINATMEN – DU NIMMST RUHE AUF.
AUSATMEN – DU LÄSST ANSPANNUNG LOS.

IMMER WIEDER.

GANZ NATÜRLICH.

OHNE ANSTRENGUNG.

ATEMMEDITATION “INNERE RUHE FINDEN”

THE-COACHING-CORNER.DE

WENN GEDANKEN AUFTAUCHEN, IST DAS VOLLKOMMEN IN ORDNUNG.
BEOBACHTE SIE – UND LASS SIE WEITERZIEHEN, WIE WOLKEN AM HIMMEL.

DANN KEHRE WIEDER SANFT ZURÜCK ZU DEINEM ATEM.
ZU DIESEM MOMENT.
ZU DIR.

SPÜR, WIE MIT JEDEM ATEMZUG MEHR STILLE IN DIR ENTSTEHT.
EIN STILLER RAUM … IN DEINEM INNEREN …
DEN DU JEDERZEIT BETRETEN KANNST.

BLEIB NOCH EINEN MOMENT IN DIESER RUHE.
IN DEINEM ATEM.
IN DIR.

UND WENN DU SOWEIT BIST, NIMM EINEN ETWAS TIEFEREN ATEMZUG.
BEWEG LANGSAM DEINE FINGER UND FÜSSE.
ÖFFNE SANFT DIE AUGEN.

DU BIST WIEDER DA – RUHIG, KLAR UND GANZ BEI DIR.