GEFÜHRTE MEDITATION IM LIEGEN - DEINE MINI-AUSZEIT

THE-COACHING-CORNER.DE

LEG DICH JETZT GANZ BEQUEM HIN. STRECKE DEINE BEINE AUS,
LASS DEINE ARME LOCKER NEBEN DEM KÖRPER LIEGEN.

SCHLIESS, WENN DU MAGST, DEINE AUGEN.
DU MUSST JETZT NICHTS TUN. NUR LIEGEN ... NUR SEIN.

SPÜR DEN BODEN UNTER DIR.
WIE ER DICH TRÄGT ... SICHER ... STABIL ... RUHIG.

MIT JEDEM AUSATMEN SINKST DU EIN STÜCK TIEFER IN DEINE UNTERLAGE.
IN SICHERHEIT. IN RUHE. IN DEINEN MOMENT.

RICHTE DEINE AUFMERKSAMKEIT NUN AUF DEINEN ATEM.
DU MUSST IHN NICHT VERÄNDERN.
NUR WAHRNEHMEN.
EIN ... UND AUS.
EIN ... UND AUS.

STELL DIR VOR, MIT JEDEM EINATMEN ATMEST DU RUHE EIN.
UND MIT JEDEM AUSATMEN LÄSST DU LOS –
GEDANKEN, SORGEN, ERWARTUNGEN.

EINATMEN – RUHE.
AUSATMEN – LOSLASSEN.

SPÜR, WIE SICH DEIN KÖRPER IMMER MEHR ENTSPANNT.
DEINE STIRN IST WEICH.
DEIN KIEFER LOCKER.

GEFÜHRTE MEDITATION IM LIEGEN - DEINE MINI-AUSZEIT

THE-COACHING-CORNER.DE

DEINE SCHULTERN SINKEN SCHWER IN DEN BODEN.
DEINE ARME SIND GANZ ENTSPANNT.

DEIN RÜCKEN – GETRAGEN.
DEINE BEINE – RUHIG UND SCHWER.
ALLES DARF JETZT LOSLASSEN.

WENN GEDANKEN KOMMEN, IST DAS OKAY.
LASS SIE EINFACH VORBEIZIEHEN WIE WOLKEN AM HIMMEL.
DU MUSST IHNEN NICHT FOLGEN.

KEHRE SANFT ZURÜCK ZU DEINEM ATEM.
ZU DEINER MINI-AUSZEIT.
DIESER MOMENT GEHÖRT NUR DIR.
DU BIST GANZ BEI DIR.
GANZ RUHIG.
GANZ FREI.

BLEIB NOCH EIN WENIG IN DIESER STILLE.
GENIESS DEN RAUM, DER SICH ÖFFNET, WENN DU EINFACH LOSLÄSST.
UND WENN DU LANGSAM ZURÜCKKOMMEN MÖCHTEST,
VERTIEFE DEINEN ATEM LEICHT.

BEWEG SANFT DEINE FINGER, DEINE ZEHEN.
STRECK DICH, WENN DIR DANACH IST.
UND ÖFFNE DEINE AUGEN – GANZ IN DEINEM TEMPO.

WILLKOMMEN ZURÜCK AUS DEINER MINI-AUSZEIT.