GEFÜHRTE GRUPPENMEDITATION – GEMEINSAM ZUR RUHE KOMMEN

THE-COACHING-CORNER.DE

HALLO UND SCHÖN, DASS IHR EUCH GEMEINSAM ZEIT NEHMT,
UM ZUR RUHE ZU KOMMEN.

SETZT EUCH BEQUEM HIN – AUF EINEN STUHL ODER AUF DEN BODEN,
GANZ WIE ES FÜR EUCH ANGENEHM IST.

SPÜRT, WIE IHR SITZT.
WIE EUER KÖRPER VOM BODEN GETRAGEN WIRD.
WIE DER RAUM EUCH HÄLT – GEMEINSAM, STILL, VERBUNDEN.

WENN IHR MÖGT, SCHLIESST JETZT SANFT DIE AUGEN.
ODER RICHTET EUREN BLICK ENTSPANNT AUF EINEN PUNKT VOR EUCH.

ATMET TIEF EIN … UND LANG AUS.
EIN … UND AUS.

SPÜRT, WIE EUER ATEM EUCH VERBINDET – MIT EUCH SELBST
UND MIT DER GRUPPE.

MIT JEDEM ATEMZUG DÜRFT IHR MEHR LOSLASSEN.
GEDANKEN DÜRFEN ZIEHEN.
GEFÜHLE DÜRFEN DA SEIN.
ALLES DARF SEIN – OHNE BEWERTUNG.

RICHTET EURE AUFMERKSAMKEIT NUN AUF DEN RAUM
ZWISCHEN EIN- UND AUSATMEN.

DIESEN KLEINEN MOMENT DER STILLE.
BLEIBT DORT EINEN MOMENT.

GEFÜHRTE GRUPPENMEDITATION – GEMEINSAM ZUR RUHE KOMMEN

THE-COACHING-CORNER.DE

GANZ BEWUSST.
GANZ GEGENWÄRTIG.

SPÜRT DIE RUHE, DIE LANGSAM EINKEHRT.
SPÜRT, WIE IHR MIT JEDEM ATEMZUG TIEFER BEI EUCH SELBST ANKOMMT –
UND GLEICHZEITIG VERBUNDEN BLEIBT MIT DEN MENSCHEN
UM EUCH HERUM.

JEDER ATMET FÜR SICH – UND DOCH ENTSTEHT EINE GEMEINSAME STILLE.
EIN FELD DER ACHTSAMKEIT.
EIN STILLER RAUM DES MITEINANDERS.

WENN GEDANKEN AUFTAUCHEN – NEHMT SIE WAHR,
UND BRINGT DIE AUFMERKSAMKEIT SANFT ZURÜCK ZUM ATEM.
ZUM GEMEINSAMEN RHYTHMUS.
ZUR RUHE IM HIER UND JETZT.

NOCH EIN PAAR ATEMZÜGE IN DIESER STILLEN VERBUNDENHEIT.
EIN … UND AUS.
EIN … UND AUS.

DANN BEGINNT LANGSAM, EURE WAHRNEHMUNG WIEDER ZU ERWEITERN.
SPÜRT DEN RAUM UM EUCH.
BEWEGT SANFT DIE HÄNDE, DIE FÜSSE.
STRECKT EUCH, WENN IHR MÖGT.

UND WENN IHR SO WEIT SEID, ÖFFNET SANFT DIE AUGEN.
SCHAUT EUCH RUHIG KURZ IN DER RUNDE AN –
UND NEHMT DIESES GEFÜHL VON RUHE UND VERBINDUNG MIT IN DEN TAG.