# GEFÜHRTE MEDITATION FÜR SCHWANGERE: „IN LIEBEVOLLER VERBINDUNG“ (CA. 10 MIN.)

THE-COACHING-CORNER.DE

MACH ES DIR JETZT GANZ BEQUEM.
DU DARFST SITZEN ODER LIEGEN – GANZ SO,
WIE ES SICH FÜR DICH GUT ANFÜHLT.
VIELLEICHT MÖCHTEST DU DIR EIN KISSEN UNTER DEINEN RÜCKEN
ODER UNTER DIE BEINE LEGEN.

SCHLIESSE SANFT DEINE AUGEN.
LASS DEINEN KÖRPER ZUR RUHE KOMMEN.
DIES IST DEINE ZEIT. NUR FÜR DICH – UND DEIN BABY.

ATME LANGSAM DURCH DIE NASE EIN…
UND DURCH DEN MUND WIEDER AUS.
GANZ WEICH… GANZ RUHIG…
WIEDERHOLE DAS NOCH ZWEI-, DREIMAL.

MIT JEDEM AUSATMEN SPÜRST DU, WIE DEIN KÖRPER WEICHER WIRD.
WIE DEINE SCHULTERN SINKEN.
WIE DEIN BAUCH SICH ENTSPANNT.
UND WIE DU DICH IMMER SICHERER UND GEBORGENER FÜHLST.

RICHTE DEINE AUFMERKSAMKEIT NUN AUF DEINEN BAUCH.
SPÜRE DIE WÄRME… DAS LEBEN, DAS DORT HERANWÄCHST.
SPÜRE DIE VERBINDUNG ZWISCHEN DIR UND DEINEM BABY –
UNSICHTBAR, ABER STARK.
DU DARFST DIESEM WUNDER IN DIR VOLL UND GANZ VERTRAUEN.

JETZT LEG GERNE DEINE HÄNDE AUF DEN BAUCH –
SO, ALS WÜRDEST DU DEIN BABY LIEBEVOLL BEGRÜSSEN.
ATME EIN – UND SCHICK MIT DEM ATEM LIEBE UND RUHE NACH INNEN.
ATME AUS – UND SCHICK ENTSPANNUNG UND SICHERHEIT AN DEIN BABY.
MIT JEDEM ATEMZUG VERSTÄRKT SICH EURE VERBINDUNG.

# GEFÜHRTE MEDITATION FÜR SCHWANGERE: „IN LIEBEVOLLER VERBINDUNG“ (CA. 10 MIN.)

THE-COACHING-CORNER.DE

DU BIST DA.
DU BIST GENAU RICHTIG.
DU GIBST DEINEM KIND, WAS ES BRAUCHT –
MIT DEINER RUHE, DEINER LIEBE, DEINER KRAFT.

WIEDERHOLE NUN EINIGE SÄTZE – GANZ LEISE IN DEINEM INNEREN:
ICH BIN STARK.
MEIN BABY IST SICHER.
ICH VERTRAUE MEINEM KÖRPER.
ALLES IN MIR WEISS, WAS ZU TUN IST.

BLEIBE NOCH EINEN MOMENT IN DIESER INNEREN STILLE.
SPÜRE, WIE DEIN HERZ SCHLÄGT – FÜR DICH UND FÜR DEIN BABY.
SPÜRE, WIE DEIN ATEM EUCH BEIDE VERBINDET.
UND WIE DU MIT JEDEM ATEMZUG
EIN STÜCK TIEFER IN DIE ENTSPANNUNG GLEITEST.

WENN DU SOWEIT BIST, NIMM WIEDER ETWAS MEHR
VON DEINER UMGEBUNG WAHR.

BEWEGE DEINE FINGER...
DEINE FÜSSE...
STRECK DICH SANFT...
UND ÖFFNE LANGSAM DEINE AUGEN.

DU BIST ANGEKOMMEN.
IM MOMENT.
BEI DIR.
UND BEI DEINEM BABY.