

# Eine kleine Meditation für die Achtsamkeit

**Macht diese Übung am besten ca. 5 bis 10 Minuten täglich.**

Setze Dich auf einen Stuhl mit Blick in den Garten oder in die Natur.

Schau, dass Du aufrecht sitzt. Knie und Hüftgelenke im rechten Winkel, die Füße stehen flach am Boden.

Deine Wirbelsäule ist aufgerichtet, Deine Schulter sinken sanft nach hinten unten.

Dein Kopf ruht auf der Halswirbelsäule.

Nimm die Geräusche um Dich herum wahr und lass sie immer mehr an Dir vorbeiziehen.

Gehe nun mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem Atem.

Lege dazu beide Hände auf den Bauch.

Nimm wahr, wie Dein Bauch sich nach vorne wölbt mit der Einatmung und sich wieder zurückzieht mit der Ausatmung.

Versuche Deine Atemphasen dabei in die Länge zu ziehen.

Lass Deinen Atem ruhig und gleichmäßig werden.

Setze nun kleine Pausen nach der Einatmen sowie nach der Ausatemphase.

Werde ruhig und gelassen.

Mit der Einatmung nimmst Du neue frische Energie in Dich auf.

Mit der Ausatmung lässt Du bewusst das Alte, das Verbrauchte, alle Sorgen bewusst los.

Dein Blick nimmt die Schönheit der Natur wahr.

Bleibe im Hier und Jetzt und genieße die Stille, die Ruhe und die Weite, die Dich umgibt.

**Namaste**

**Michaela**

[www.fbs-kassel.de](http://www.fbs-kassel.de)

Die Freiheit 2 | 34117 Kassel | Telefon (0561) 7004-111

Katholische Familien  
**bildungsstätte**  
Kassel

