



Auf  
hö  
ren

**Meditation  
für einen  
ruhigen Geist  
und Körper**

**1.**

Suche ein wohliges Plätzchen  
in deiner Wohnung,  
setze dich bequem und  
aufrecht auf einen Stuhl oder  
auf ein Kissen auf dem  
Boden, schliesse deine Augen  
...

1.

... Spüre deine Atmung, wie sie durch die Nase ein- und ausströmt oder achte dich auf deine Hände.

Deine Gedanken kommen und gehen, sie sind wie Wolken am Himmel, die vorüberziehen ...

1.

... Sobald du spürst, dass du dich an einem Gedanken festhältst, lässt du ihn mit deiner nächsten Ausatmung ziehen.

## **Tipps:**

**1.** Meditiere mind. 5 Min./Tag. Du kannst deine Meditationszeit bis auf 30 Min. erhöhen, je länger du im Stillsein verweilst, umso ruhiger wirst du ...

## **Tipps:**

... Solltest du eher  
aufgerechter werden,  
versuche die Ausatmung  
sachte zu verlängern.

## **Tipps:**

**2.** Meditiere am Morgen,  
deine Gedanken sind  
ruhiger und alles um  
dich herum ist ruhiger.

## **Tipps:**

**3.** Stelle dir einen Timer mit angenehmem Klingelton für deine gewünschte Meditationszeit.