



Ideenbox Mini-Meditation

1

BODENKONTAKT

Stehe oder gehe.

Spüre: Deine Füße tragen dich.

Wie fühlt sich der Boden an? Fest oder weich?

2

EIN MOMENT NUR FÜR DICH.

Atem zählen. Setze dich bequem hin.

Zähle deinen Atem:

Einatmen 1, Ausatmen 2, Bis 10.

Dann beginne neu. Wenn du abschweifst, steig einfach wieder ein.

3

HÄNDE SPÜREN

Lege deine Hände aufeinander.

Spüre: Wärme, Kontakt, Druck

Bleib einen Moment dabei. Ganz einfach.

4

MINI PAUSE

Halte kurz inne. Ein Atemzug. Noch einer.

Was ist gerade da?

Mehr musst du jetzt nicht tun.

5

GERÄUSCHE WAHRNEHMEN

Schließe kurz die Augen.

Welche Geräusche sind da? Nah oder fern?

Nur hören. Nicht bewerten.

6

1 BEWUSSTER SCHRITT

Bleib stehen.

Mach einen einzigen, ganz bewussten Schritt.

Langsam. Spürbar. Das reicht schon.



MACH YOGA MIT MIR!