

10-Tage Meditations Challenge

Suche dir einen ruhigen Ort an dem du für mindestens 10 Minuten in einem aufrechten, aber entspanntem Sitz verweilen kannst.

Sollten deine Gedanken abschweifen konzentriere dich einfach wieder auf deinen Atem

Tag 1 : Die Atmung – Dein Anker

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem und nimm ganz bewusst wahr, wie er durch deine Nase ein und aus strömt

Tag 2: Bodyscan

Bringe deine Aufmerksamkeit zu deinen Füßen und wandere mit ihr langsam bis zum Scheitel. Nimm jede Anspannung und Entspannung wahr

Tag 3: Lauschen

Konzentriere dich auf alle Geräusche um dich herum, ohne sie zu bewerten oder zu benennen. Lass die Geräusche kommen und gehen

Tag 4: Spüren

Lege eine Hand auf deinen Bauch und spüre hier, wie sich deine Bauchdecke beim ein - und ausatmen hebt und senkt.

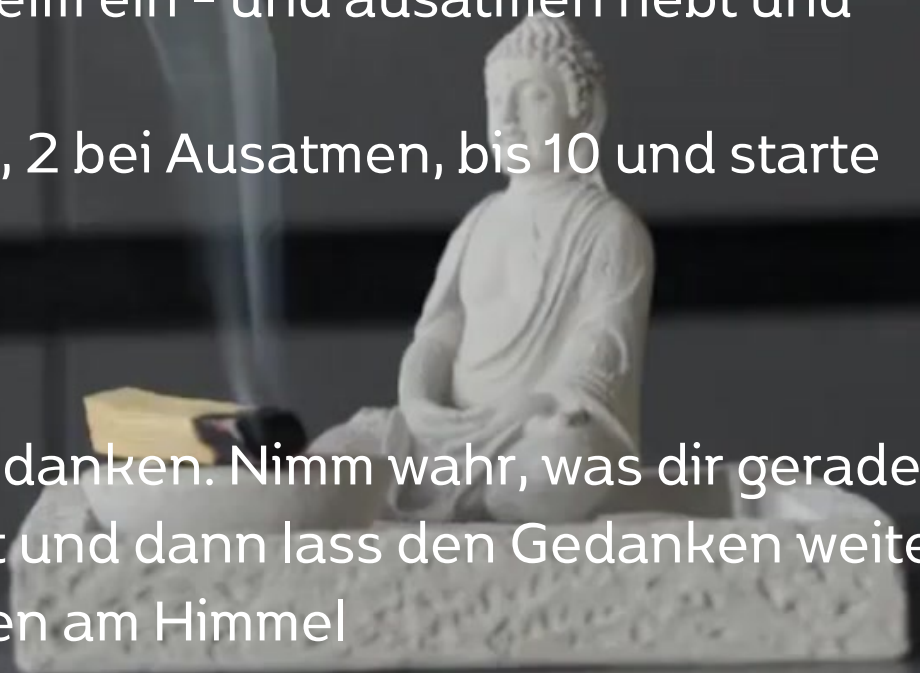
Zähle 1 bei Einatmen, 2 bei Ausatmen, bis 10 und starte dann neu von 1

Tag 5: Wolken ziehen

Beobachte deine Gedanken. Nimm wahr, was dir gerade durch den Kopf geht und dann lass den Gedanken weiter ziehen. So wie Wolken am Himmel

Tag 6 : Gefühle

Spüre in deinen Körper und schau, welche Gefühle gerade in dir präsent sind. Benenne das Gefühl und lass es einfach da sein



Tag 7 : Achtsam in Bewegung

Gehen langsam und bewusst (Gehmeditation) und spüre die Bewegungen im Detail. Spüre deine Füße auf dem Boden und wie die Muskeln arbeiten um dich voran zu bringen

Tag 8: Sankalpa (eine positive Absicht)

Finde dein Sankalpa. Ein Sankalpa ist ein kurzer, positiver Satz, der in der Gegenwart formuliert wird. Sag dir diesen Satz 3-mal und lass ihn dann auf dich wirken.

Hier ein paar Beispiele: "Ich bin voller Energie und Lebenskraft", "Ich bin ruhig und gelassen" oder "Ich nehme mir jeden Tag Zeit für mich"

Tag 9: Kerzenmeditation

Fixiere deinen Blick sanft aber stetig auf die Spitze der Flamme und versuche so lange wie möglich nicht zu blinzeln. Schließe dann sanft deine Augen. Ein Nachbild der Flamme wird vor deinem inneren Auge erscheinen. Halte dieses Nachbild so lange wie möglich in deinem inneren fest. Spüre Ruhe und Klarheit. Wenn dich das Bild verlässt Atme noch 3-mal tief durch und öffne dann langsam die Augen

Tag 10: Freie Meditation

Nutzen deinen Lieblingsanker (Atem oder Körperscan), um eine volle 10-Minuten-Einheit in Stille zu genießen; gefolgt von einer Reflexion. Was hat sich verändert? Wofür bist du dankbar?

Setzen dir gern ein Ziel für die Zeit nach der Challenge

