

FITUNDGUD LIVELIGHT

ATEMMEDITATION

Für ein besseres Körpergefühl, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, Zielklarheit und **innere Ruhe**.

Starte mit täglich 5 Minuten, am besten morgens direkt nach dem Aufstehen oder abends, wenn alles erledigt ist.

Vorbereitung:

Nimm eine aufrechte Sitzhaltung ein, damit Energie und Atem in Deinem Körper fließen können.
Zum Beispiel auf dem Boden, mit einem Kissen unter dem Gesäß, oder auf einem Stuhl, oder im Schneidersitz auf dem Sofa mit einem Kissen im Kreuz.

Beginne damit, still zu sitzen und den Fokus nach innen zu bringen.

Versuche achtsam zu beobachten, ohne etwas zu bewerten.

- *Wie fühlt sich mein Körper an?*
- *Wo spüre ich meinen Körper?*
- *Was macht mein Atem?*

Bleibe nun für die kommenden 5 Minuten mit Deiner Achtsamkeit bei der Atmung.

Atme tief in den Bauch hinein ein und möglichst langgezogen wieder aus.

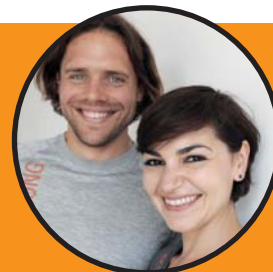
Der Atem fließt durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund aus.

Beobachte dabei das stetige Anheben und Absenken Deiner Bauchdecke.

Du kannst nichts verkehrt machen.

Wichtig ist, dass Deine Gedanken nicht abschweifen. Wann immer ein Gedanke auftaucht, lass ihn weiter ziehen und komme mit dem Fokus zur Atmung zurück.

Um dies zu unterstützen, kannst Du Dir beim Einatmen „ein“ und beim Ausatmen „aus“ sagen.



fitgud PERSONAL | COACH

Filiz Sener & Timo Gudrich
Frankfurter Straße 100 | 63303 Dreieich
mobil: 0157 81933335 | filiz@fitundgud.de