



1. Vorbereitungen

Schuhe ausziehen / Aufstellen im Kreis. Jede zweite macht Schritt nach hinten.

2. Einstieg/ Beruhigung/ Stehen im Berg.

Augen sind geschlossen oder leicht geöffnet/ Blick sanft aus Boden ruhen lassen.

Atme zwei bis dreimal tief ein. Tief in den Bauch atmen, dass du die Wölbung des Unterbauches beim Einatmen deutlich spürst. Stehe deutlich aufgespannt zwischen Himmel und Erde, stehe aufrecht aber entspannt. Becken nach vorne kippen.

3. Yoga Nidra Übung/ Entspannen

- Entspanne deine Stirn
- Entspanne deine Augen
- Entspanne deine Wangenknochen
- Entspanne deinen Unterkiefer
- Entspanne deine Schultern
- Entspanne deinen Rücken
- Entspanne deinen Bauch
- Entspanne deine Hüfte
- Entspanne deinen Po
- Entspanne deine Oberschenkel
- Entspanne deine Knie-Unterschenkel-Füße
- Entspanne deine Arme und Hände.

Atme tief ein, spüre die Entspannung des Körpers und denke an die einzelnen Körperteile. Lenke deine Aufmerksamkeit auf sie.

Auf deine Hände und Arme, deine Füße, deine Unterschenkel, deine Knie, deine Oberschenkel, deinen Po, deine Hüfte, deinen Bauch, deinen Rücken, deine Schultern, deinen Unterkiefer, deine Wangenknochen, deine Augen, deine Stirn.

4. Mondgruß (3x wiederholen)

- Hände über die Seite zum Himmel empor strecken, sachte anziehen. Hände vors Herzzentrum ziehen.
- Hände zum Himmel (offen) – grüße den Himmel
- Hände berühren den Boden – grüße die Erde
- Mit geradem Rücken und runden Armen aufrichten
- Ausatmen – beuge dich nach rechts (mit runden Armen)
- Einatmen – zurück in die Mitte
- Ausatmen – beuge dich nach links (mit runden Armen)
- Einatmen – zurück in die Mitte
- Ausatmen – Drehung nach rechts Hinten – Einat-

men – in die Mitte

- Ausatmen – Drehung nach links Hinten – Einatmen – in die Mitte

Stehen im Berg – ein/zwei Atemzüge nachspüren wie sich der Körper nun anfühlt. Mondgruß 2 Mal wiederholen.

5. Gehmeditation

Jede dreht sich nun nach rechts. Geht barfuss ganz bedächtig und langsam durch den Rasen.

Verfolge jede deiner Bewegungen. Du hebst den Fuß an, bewegst das Knie, das Bein, die Hüfte, die Arme, den Oberkörper, den Kopf. Du setzt den Fuß auf und rollst ihn langsam ab. Spüre den Bodenkontakt der Ferse.

Verfolge nun diesen Ablauf mit dem anderen Fuß. Mache einige dieser aufmerksamen Schritte und fokussiere während des Schreitens immer mehr auf deine Fußsohlen und ihren Kontakt zur Erde. Spüre das Gras unter deinen Zehen, die Kühle der Erde.

Ca. 1-2 Minuten gehen.

6. Klärung der Gedanken und Gefühlshygiene

Während du nun ganz aufmerksam schreitest, zähme deine Gedanken, deinen inneren Monolog und rekapituliere noch einmal diesen Tag.

Was ist gelungen?

Was ist weniger gelungen?

Suche dir einen Augenblick, eine Begebenheit für die du dankbar bist und bedanke dich stumm während deines Schreitens dafür.

Lasse das positive Gefühl das damit verbunden ist wieder in dir auftauchen und verweile einige Schritte und Atemzüge dabei.

7. Abschluss/ Nachspüren

Wir bleiben wieder stehen. Stehen im Berg und spüren noch ein – zwei Atemzüge nach wie sich unser Körper anfühlt.

Lasse ein inneres Lächeln entstehen.

Führe die Hände über die Seite nach oben und danach vors Herzzentrum.

Bedanke dich bei deinem göttlichen Kern (Inder: Namaste)