



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

Horizonte öffnen-

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf ~~oe~~ins, UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

Tipp des Monats Januar 2006: Meditation für zwischendurch

von Thomas Dopp (Heilpraktiker für Psychotherapie und Meditationslehrer, Oldenburg)

Es beginnt mit einer möglichst entspannten Körperhaltung.

Nimm einfach mal drei tiefe Atemzüge.

Du spürst den Boden unter dir.

Nimmst deinen Körper wahr.

Du fühlst deine Arme.

Deine Beine.

Deinen Bauch

und dein Herz.

Dann verbinde Dich mit deinem Atem,

nehme wahr, wie der Atem in Dich hineinströmt

sich die Bauchdecke hebt

der Atem dich wieder verlässt

die Bauchdecke sich senkt.

Beobachte alles, wie ein Zeuge

was in dir geschieht,

so wach und bewusst, wie möglich.

Kein Urteil, keine Bewertung zu dem, was aufsteigt.

Mit deiner Bewusstheit schau immer deinem Atem zu,

der kommt

und geht.

Nimm die Gedanken wahr,

aber gebe ihnen keine Energie.

Wenn es hilft,

stelle sie dir wie Wolken vor,

die am Himmel vorüberziehen ~~~~~.

Dann kommst du wieder in deine Zeit zurück.

Du spürst deinen Körper.

Du reckst und streckst dich

und bist wieder ganz und voll da.

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion: horizonte@wissensimpulse.de

Studiogast Thomas Dopp: thomas.dopp@ewetel.net

Tel.: 0441- 85315