



Die innere Ruhe finden

Leg dich bequem hin. Shavasana und richte dich ein. Schliess die Augen und entspanne nach und nach deinen ganzen Körper. Nimm dabei bewusst dein Atem wahr.

Wiederhole innerlich mehrmals:

Ruhe in meinem Körper

Ruhe in meinem Körper

Ruhe in meinem Körper

...

Ruhe in meinen Füßen und Beinen

Ruhe in meinen Armen und Händen

Ruhe in meinem Kopf

Ruhe in meinem ganzen Körper

...

Ruhe in meinen Gedanken

Ruhe in meinen Gedanken

Ruhe in meinen Gedanken

...

Ruhe in meinen Gefühlen

Ruhe in meinen Gefühlen

Ruhe in meinen Gefühlen

...

Ruhe erlebe – die Ruhe selbst sein.

Stell dir vor wie sich während dieser inneren Ruhephase alle Blockaden und Stauungen auflösen und alle Energien in deinem Körper wieder in Bewegung und in harmonisches fließen geraten.

Wiederhole innerlich für dich mehrmals deinen Vornamen. Lausche diesem Klang.

Beende diese Übung, indem du mehrmals wiederholst:

Ich bin – die ich bin.

oder

Ich bin – der ich bin.

Schliesse mit „Ich bin“ = So Ham

OM / AUM

Quelle: Jahreskalender, Anna Röcker, Seite 88

