

# BODYSKAN MEDITATION

für dich und deine Freunde



1

Mache es dir auf einem Stuhl oder einer Matte bequem und schließe die Augen.

2

Atme bewusst tief ein und aus. Achte dabei darauf, wie der Atem durch deinen Körper strömt und lass alles los, was durch deinen Kopf geht.

3

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Füße und nimm die Wärme, Kälte oder das Kribbeln ganz bewusst wahr und lass es so sein, wie es ist.

4

Scanne nun Schritt für Schritt deinen gesamten Körper über die Beine, Bauch, Brust, Schultern, Arme, Kopf und dann den Rücken hinunter.

5

Spüre in jedem Bereich, ob es irgendeine Art von Unbehagen oder Spannung gibt und lasse deinen Atem mit voller Akzeptanz durchfließen.

Fokussiere dich auf deinen Atem und dein Fokus wird sich von stressigen Gedanken abwenden und dich zum gegenwärtigen Moment begleiten. Das ist das Jetzt.

[www.healthformers.de](http://www.healthformers.de)