



Auf  
hö  
ren

# Studierst du noch oder meditierst du schon?

## Meditation für einen ruhigen Geist und Körper - verweile im «Sein»

• Suche ein wohliges Plätzchen in deiner Wohnung, setze dich bequem und aufrecht auf einen Stuhl oder auf ein Kissen auf dem Boden, schliesse deine Augen. Spüre deine Atmung, wie sie durch die Nase ein- und ausströmt oder achte dich auf deine Hände. Deine Gedanken kommen und gehen, sie sind wie Wolken am Himmel, die vorüberziehen. Sobald du spürst, dass du dich an einem Gedanken festhältst, lässt du ihn mit deiner nächsten Ausatmung ziehen.

• Suche in der Natur ein geschütztes Plätzchen, wo du ungestört sitzen kannst, lege deine Hände auf deine Oberschenkel oder in deinen Schooss, schliesse deine Augen und lausche der Natur.

## Tipps:

1. Meditiere mind. 5 Min./Tag. Du kannst deine Meditationszeit bis auf 30 Min. erhöhen, je länger du im Stillsein verweilst, umso ruhiger wirst du. Solltest du eher aufgeregter werden, versuche die Ausatmung sachte zu verlängern.
2. Meditiere am Morgen, deine Gedanken sind ruhiger und alles um dich herum ist ruhiger.
3. Stelle dir einen Timer mit angenehmem Klingelton für deine gewünschte Meditationszeit.