



Der konzentrierte Blick auf mich selbst

In der Hektik der Vorweihnachtszeit gibt es selten Gelegenheit innezuhalten. Gönnen Sie sich Momente der Ruhe und Zeit für kurze Meditationen. Drei Anregungen

DIE KERZENMEDITATION

Setzen Sie sich in einem ruhigen, dunklen Raum bequem in Position. Stellen Sie eine brennende Kerze vor sich hin. Atmen Sie wie gewohnt und schauen Sie dabei die Kerzenflamme an. Lassen Sie alle aufkommenden Gedanken ziehen und konzentrieren Sie sich ausschließlich auf die Flamme.

Versucht der Geist Sie mit Gedanken abzulenken, bringen Sie ihn sanft aber bestimmt zur Flamme zurück. Meditieren Sie so lange wie Sie mögen.

DREI-DINGE-MEDITATION

Setzen Sie sich entspannt hin und atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus. Nennen Sie nun drei Dinge, die Sie im Raum sehen können ohne sich zu bewegen. „Ich sehe, dass die Sonne scheint. Ich sehe, dass die Wand gelb gestrichen ist. Ich sehe eine Kerze.“ Schauen Sie diese Dinge ruhig und bewusst an. Nehmen Sie wahr, was Sie jetzt sehen.

Dann nennen Sie drei Dinge, die Sie von Ihrem Platz aus hören. Ein Auto, das vorbeifährt, Vogelgezwitscher, das Summen der Heizung. Nehmen Sie wahr, was sie jetzt hören.

Nun nennen Sie drei Dinge, die Sie fühlen können: den Boden unter Ihren Füßen, den Stoff auf Ihrer Haut, einen warmen Luftzug. Nehmen Sie wahr, was Sie jetzt fühlen.

Wiederholen Sie die Übung, wenn Sie möchten. Sehen, hören und füh-

len Sie immer nur das, was aktuell da ist. Die Achtsamkeit für diesen Augenblick schärft Ihre Wahrnehmung und bringt Ihr aufgewühltes Inneres zur Ruhe.

ATEMZÜGE ZÄHLEN

Im Sitzen oder beim Gehen – immer wenn Sie einatmen, nehmen Sie dies ganz bewusst wahr. Sie können dabei auch innerlich folgende Worte sprechen oder denken: „Ich atme ein – eins“. Wenn Sie ausatmen, dann nehmen Sie auch das ganz bewusst wahr: „Ich atme aus – eins“. Nehmen Sie wahr, wie sich beim Atmen Ihre Bauchdecke hebt und senkt. Wenn Sie mit dem zweiten Einatmen beginnen, seien Sie sich bewusst: „Ich atme ein – zwei.“ Wenn Sie langsam ausatmen, seien Sie sich bewusst: Ich atme aus – zwei.“
Machen Sie so weiter bis fünf.

SEMINARTIPP



KURSLEITER/IN MEDITATION

Zertifiziert vom Bundesverband der Entspannungspädagogen

2-teilige Ausbildung (2 x 4 Tage)

12.02. – 15.02.2016 (Do–So)

21.04. – 24.04.2016 (Di–Fr)

oder

07.04. – 10.04.2016 (Di–Fr)

02.06. – 05.06.2016 (Di–Fr)

Der erfolgreiche Abschluss der 2-teiligen praxisorientierten Ausbildung (s. Text) wird mit dem Zertifikat „Kursleiter/in Meditation“ bescheinigt.

Mehr Informationen unter www.akademie-gesundes-leben.de oder telefonisch: 06172/300 98 22



SO WERDE ICH KURSLEITER/IN MEDITATION

Wer mehr über Meditation erfahren und verschiedene Techniken erlernen möchte, kann sich an der Akademie für Gesundes Leben in Oberursel zum/r KursleiterIn Meditation ausbilden lassen.

Meditieren kann man jederzeit und überall: in der Stille, mit Klängen, draußen oder im Gehen, zur Konzentration und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. All das können Sie lernen. In dem 2-teiligen Kurs Kursleiter/in Meditation an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel vermittelt Seminarleiterin Andrea Freund, Meditationslehrerin, Hypnosetherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, umfassendes Wissen über die vielfältigen Meditationsmöglichkeiten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. „Die Hälfte der TeilnehmerInnen hat noch nie meditiert“, sagt Andrea Freund. Und weist darauf hin, dass Meditation zwar auch Entspannung, in erster Linie aber ein Weg zur Selbsterkenntnis und zur Innenschau ist. „Meditation kann Antworten auf die Lebensfragen geben, die einen beschäftigen“, so Andrea Freund.

