

Herzlich willkommen bei der Montagsmeditation. Ich lade dich dazu ein, die Augen zu schließen und in eine für dich angenehme Entspannungshaltung zu gehen... Während der nächsten Minuten ist nichts um dich herum mehr wichtig. Die nächsten Minuten gehören nur dir allein.

Spüre einmal für einige Momente deinen Atem in deinem Körper. Wie sich deine Bauchdecke hebt... und senkt... Spüre einmal genau dorthin, wo dein Atem jetzt deinen Körper gerade bewegt.

*(10 Sekunden Pause)*

Man sagt, wir Menschen hätten ein „Bauchgefühl“. Also hast du auch eins. Nur erlauben wir unserem Bauchgefühl manchmal nicht zu uns zu sprechen. Spüre doch jetzt einmal in deinen Bauch hinein... und beobachte einfach mal, wie sich das anfühlt...

*(5 Sekunden Pause)*

Ist dort in deinem Bauch alles frei... und offen...? Falls du dort noch innere Verspannungen oder Blockaden erfühlst... die du jetzt gerne loslassen möchtest... dann atme sie doch ganz einfach mal bewusst aus...

*(5 Sekunden Pause)*

Mit jedem Ausatmen kannst du dich mehr befreien...

*(5 Sekunden Pause)*

Mit jedem Ausatmen kannst du mehr loslassen...

*(5 Sekunden Pause)*

Mit jedem Ausatmen fühlst du dich leichter... unbeschwerter... freier...

*(5 Sekunden Pause)*

Und jetzt nimm bitte mal einen tiefen Atemzug, so dass sich dabei auch dein Brustkorb hebt... und senkt... und spüre in deinem Körper, wie du dein Bauchgefühl mit deinem Herzen verbindest. Atme ganz normal weiter... und fühle deinen Bauch... und dazu das Gefühl in deinem Herzzentrum.

*(5 Sekunden Pause)*

Atme einfach weiter... ganz natürlich... ganz ruhig... und wenn du dich befreit fühlst... und einen Zugang zu deinem Bauchgefühl spürst... und auch deine Herzenskraft spürst... dann höre einfach mal genau hin, was dir dein Bauchgefühl jetzt vielleicht sagen möchte...?

Lass dir Zeit... und höre genau zu... fühl einfach mal hinein in dein Bauchgefühl... und spüre einfach mal deine Herzenswünsche...

Vielleicht ist es ja Zeit, etwas in deinem Leben zu verändern...? Spüre mal genau hinein... Und höre einfach mal zu... Es ist ganz leicht... einfach nur atmen... und zuhören... und hineinfühlen...

Lass dir Zeit... und meditiere noch so lange weiter, wie DU es gut und richtig findest.