

# EIN KLEINER MOMENT NUR FÜR DICH

Dieser Körperscan soll dich dabei unterstützen, deine Aufmerksamkeit wieder bewusster nach innen zu richten.

Im Alltag nehmen wir oft zuerst wahr, was im Außen geschieht – Termine, Gedanken, Anforderungen, Erwartungen. Dabei übersehen wir nicht selten die Signale unseres eigenen Körpers.

Diese Audio-Begleitung lädt dich dazu ein, für einen Moment langsamer zu werden, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und wieder bewusster wahrzunehmen, wie es dir eigentlich gerade geht.

Dein Körper sendet oft deutlich früher Signale, als dein Kopf sie bewusst erkennt. Anspannung, Unruhe, Erschöpfung oder innere Enge zeigen sich häufig bereits körperlich, lange bevor wir wirklich innehalten.

Ein Körperscan kann dir helfen, diese Signale früher wahrzunehmen, bewusster mit dir selbst in Kontakt zu kommen und dir selbst wieder etwas aufmerksamer zu begegnen.

## **Damit du die Reise durch deinen Körper möglichst ungestört genießen kannst:**

1. Sorge für eine ruhige, angenehme Umgebung.
2. Schalte mögliche Ablenkungen aus (Handy lautlos oder Flugmodus).
3. Mache es dir bequem – im Sitzen oder Liegen.
4. Trage bequeme Kleidung.
5. Falls du schnell frierst, halte eine Decke bereit.
6. Informiere andere, dass du für die nächsten Minuten ungestört sein möchtest.
7. Versuche, während der Meditation nichts leisten zu müssen. Du musst nichts tun – nur wahrnehmen.
8. Solltest du gedanklich abschweifen, ist auch das ganz normal. Lenke deine Aufmerksamkeit einfach freundlich zurück zu deinem Empfinden.
9. Nimm dir -wenn möglich- nach der Meditation noch einen kurzen Moment Zeit, bevor du direkt weitermachst.
10. Du kannst die Körperreise jederzeit wiederholen – besonders dann, wenn du bemerkst, dass du dich gerade nicht gut wahrnehmen kannst.

Viel Freude bei der Körperreise!