



Der Atem begleitet uns ein Leben lang.

Meist geschieht er ganz unbemerkt.

Doch wenn wir ihm unsere Aufmerksamkeit schenken,
kann er zu einem stillen Anker werden – einer Einladung, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen.

Mit einer Atem-Meditation üben wir, immer wieder zum Atem zurückzukehren.

„Der Atem kommt. Der Atem geht. Mehr braucht es in diesem Moment nicht.“

Atempausen

Nimm dir heute drei kleine Atempausen.

Vielleicht bevor du das Haus verlässt, vor dem Mittagessen oder bevor du schlafen gehst.

Halte für einen Moment inne.

Spüre drei bewusste Atemzüge.

Du musst nichts verändern.

Nimm einfach wahr, wie der Atem kommt und wieder geht.

Atemzug für Atemzug - Moment für Moment.

weg·zeichen | kurz notiert

Wann habe ich heute meinen Atem ganz bewusst wahrgenommen?

Was verändert sich, wenn ich mir einen Moment Zeit nehme, innezuhalten?

