5 Minuten Meditation Texte für mehr innere Ruhe

Projekt
Naturgesund.de

MEDITATION

SCHRITT-FÜR-SCHRITT ANLEITUNG

Setze dich bequem hin.

Schließe die Augen.

Atme tief ein und aus.

Lege deine Hände entspannt auf die Oberschenkel.

Beobachte deinen Atem, ohne ihn zu verändern.

Wenn Gedanken auftauchen, kehre sanft zurück zum Atem.

5 MINUNTEN MEDITATION

„Setze dich bequem hin oder lege dich entspannt hin. Schließe sanft die Augen. Atme tief ein – und langsam wieder aus. Spüre, wie dein Körper getragen wird, wie er jetzt nichts leisten muss. Mit jedem Atemzug sinkst du tiefer in die Ruhe.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Atme ein – spüre, wie neue Energie in dich fließt. Atme aus – und lass alles los, was dich gerade belastet. Stell dir vor, deine Gedanken ziehen wie Wolken am Himmel vorbei. Du musst nichts festhalten, alles darf kommen und gehen.

Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper. Spüre deine Füße – entspanne sie. Gehe zu den Beinen – lass sie schwer werden. Spüre deinen Bauch – atme bewusst dorthin und lass ihn weich werden.

Wandere weiter zu den Schultern – spüre, wie jede Anspannung abfließt. Dein Gesicht wird locker, die Stirn glatt, der Kiefer entspannt.

Jetzt stelle dir vor, du sitzt an einem friedlichen Ort in der Natur. Vielleicht ein stiller Wald, eine Wiese oder am Ufer eines klaren Sees.

Spüre die Ruhe dieses Ortes, atme sie ein. Jeder Atemzug verbindet dich tiefer mit diesem Gefühl von Frieden und Klarheit.

Bleibe noch einen Moment in dieser Stille. Atme bewusst ein – und wieder aus. Wenn du bereit bist, bewege sanft deine Hände und Füße. Öffne langsam die Augen und kehre zurück – ruhig, erfrischt und voller innerer Balance.“

Mini MEDITATION

Mit den folgenden Meditationstexten kannst du dir kleine Auszeiten gönnen – egal ob morgens, mittags oder abends.

Alltag – kurze Meditation

„Schließe die Augen. Atme tief ein und wieder aus. Stell dir vor, wie du mit jedem Ausatmen Spannung loslässt. Spüre, wie dein Körper leichter wird und dein Geist klarer. Bleibe für ein paar Atemzüge bei diesem Gefühl der Ruhe."

Entspannungsmeditation

„Lege deine Hände sanft auf den Bauch. Spüre, wie sich deine Hände beim Einatmen heben und beim Ausatmen wieder senken. Mit jedem Atemzug wird dein Körper ruhiger, weicher, gelassener. Lass los – alles darf für einen Moment stillstehen."

Meditation für einn Augenblick

„Schließe die Augen. Nimm drei tiefe Atemzüge. Spüre, wie dein Körper auf dem Stuhl oder auf dem Boden getragen wird. Sage dir innerlich: ‚Hier bin ich. Alles darf gerade so sein, wie es ist.' Bleibe mit diesem Gefühl für ein paar Augenblicke."

Worte für innere Ruhe

„Atme sanft ein und aus. Stell dir vor, wie ein warmer Lichtstrahl dein Herz berührt. Mit jedem Atemzug breitet sich dieses Licht in deinem ganzen Körper aus und schenkt dir Geborgenheit und Ruhe.“

Meditation für Körper und Geist

„Spüre deine Füße auf dem Boden. Stell dir vor, wie sie tief verwurzelt sind wie die Wurzeln eines Baumes. Mit jedem Atemzug wirst du stabiler und ruhiger. Dein Atem fließt, dein Körper entspannt, dein Geist wird klar.“

Fantasiereise

„Stell dir vor, du sitzt an einem See. Das Wasser ist klar und still. Vögel singen leise, die Sonne wärmt dein Gesicht. Du atmest tief ein, spürst die Ruhe des Ortes in dir und lässt dich von dieser Stille tragen.“

Herzmeditation

„Schließe die Augen. Lege eine Hand auf dein Herz. Spüre deinen Herzschlag. Sage dir innerlich: ‚Ich bin sicher. Ich bin ruhig. Ich bin ganz bei mir.‘ Atme ein paar Mal bewusst mit diesem Gefühl.“

Meditationstext zu Lichtmeditation

„Schließe die Augen und atme tief ein und aus. Stell dir vor, über deinem Kopf leuchtet ein warmes, goldenes Licht. Mit jedem Atemzug fließt dieses Licht in dich hinein – durch deinen Kopf, deinen Hals, deine Brust, bis in deine Hände und Füße. Spüre, wie es jede Zelle erfüllt, dich wärmt und heilt. Sage dir innerlich: ‚Ich bin Licht. Ich bin getragen. Ich bin in Frieden.' Bleibe ein paar Augenblicke in diesem strahlenden Gefühl."

Mehr Inspiration & Texte findest du auf:
projekt-naturgesund.de