

OM - Liebe kleine 🧘🏻❤️🧘🏻 Yogis

Ich grüße euch

namasté

🙏 Elení

Dies ist eine wunderbare Art zur Ruhe zu kommen, noch besser gelingt es,
wenn es ein lieber Mensch vorliest...



Lege Dich entspannt und ruhig auf
Deinen Rücken und
schließe Deine Augen. 😴
Deine Beine sind leicht geöffnet. Deine
Füße fallen locker nach außen. Deine
Arme liegen entspannt an der Seite.
Deine Handflächen zeigen nach oben.

Fühle achtsam Deine Füße...Deine Beine...Deinen Rücken...Deine Arme...
Deinen Kopf...

Atme tief und gleichmäßig ein und aus... Alles was Dich bis jetzt bewegt hat, kannst
Du jetzt loslassen, mit jeder Ausatmung...

Stell Dir vor, Du liegst auf einer Wiese oder am Strand.

Die Sonne ☀️ scheint, ihre Strahlen wärmen Deinen ganzen Körper.

Der Himmel ist tief blau.

Der Wind treibt kleine, weiße Wolken davon.

Gedanken, die in Deinem Kopf auftauchen hängst Du an diese kleinen Wolken und
der Wind kann sie mit fort tragen....

Du fühlst Dich sicher und geborgen und bist ganz ruhig und entspannt....

Ommmm - Atme ganz tief ein...bewege Deine Finger und Zehen...kreise Deine
Hände und Füße...streck' Dich...nimm Deine Hände über den Kopf...mach Dich
ganz lang...Weck Dich wieder ganz auf... Dreh Dich zur Seite und komm zum Sitzen.