



Meditation Freude tanken



Achtet darauf, langsam zu sprechen und Pausen einzulegen, damit die Kinder Zeit haben, sich die Bilder, die bei der Meditation entstehen, vorzustellen.

Finde eine angenehme Sitzposition. Richte dich auf. Setz dich gerade hin. Deine Arme sind entspannt. Die Hände liegen auf deinen Oberschenkeln oder in deinem Schoß. Deine Beine sind entspannt. Beide Füße haben Kontakt mit dem Boden.

Stell dir nun vor, an deinem Kopf ist ein unsichtbarer Faden befestigt. Ich ziehe jetzt ganz leicht an diesem Faden. Dein Hals wird ein kleines Stückchen länger und dein Kopf ist gerade aufgerichtet. Toll! Das sieht super aus.

Atme ein paar Mal durch die Nase tief ein und durch den Mund wieder aus. *(Abwarten bis die Kinder das drei- bis viermal gemacht haben.)* Sehr gut. Atme ruhig weiter und schließe nun deine Augen. Spüre nach: Wie geht es dir heute? Bist du vielleicht etwas müde, fühlt sich eine Stelle an deinem Körper nicht so gut an? Nimm einfach nur wahr, was du fühlst, ohne etwas zu verändern.

Atme weiter und beobachte. Ein ... aus ein aus ein aus.

Mit jedem Atemzug atmest du jetzt eine große Portion Freude ein *(alternativ ersetzbar durch Energie, Licht oder Kraft)*. Sie dringt in deinen Körper und erfüllt jede Zelle, jede einzelne der Millionen Zellen in deinem Körper.

Spürst du die Freude schon?

Zuerst gelangt sie in deinen Kopf. Sie erreicht deine Augen, deine Ohren, deine Stirn und breitet sich nun wohlig-warm im ganzen Kopf aus. Bei jedem Einatmen strömt mehr Freude in deinen Körper hinein und bei jedem Ausatmen strömt alle Angespanntheit heraus.

Die Freude zieht vom Kopf herunter durch deinen Hals in deine Schultern und deine Arme. Die Freude zieht durch deinen Oberkörper. Dein Herz wird ganz warm.

Spüre nach.

Sie zieht weiter in deinen Bauch. Auch hier spürst du die Freude. Von dort zieht sie in deine Beine, zuerst vorne die Oberschenkel und die Schienbeine, dann hinten vom Po entlang bis zu den Waden. Schließlich gelangt die Freude in deine Füße. Sie breitet sich aus und gelangt bis in deine Zehenspitzen. Dein ganzer Körper strahlt vor Freude!

Atme nun tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Nimm noch ein paar tiefe Atemzüge.

Komm nun langsam wieder zurück zu uns, aber lass deine Augen noch einen Moment geschlossen und spüre noch einmal genau nach: Wie fühlt sich dein jetzt Körper an? Ist er leichter oder wärmer? Wie geht es dir nach der Meditation? Hast du ein bisschen Freude tanken können?

Nun kannst du deine Augen öffnen und dich strecken.

Toll, dass du heute wieder mitgemacht hast!