Kurze 5 Minuten Meditation: Texte zum Lesen und Mitmachen

Schließe deine Augen und finde eine bequeme Sitzhaltung. Atme tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus. Spüre, wie sich dein Körper mit jedem Atemzug mehr entspannt. Lass die Schultern locker, löse alle Anspannung im Gesicht.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre, wie die Luft durch deine Nase einströmt, deine Lungen füllt und sich dein Bauch sanft hebt. Beim Ausatmen lasse alles los, was dich belastet. Deine Gedanken dürfen kommen und gehen, du musst dich an nichts festhalten.

Stell dir vor, du sitzt an einem friedlichen Ort in der Natur. Vielleicht ist es ein ruhiger See, ein Waldweg oder eine sonnige Wiese. Fühle die Ruhe dieses Ortes in dir. Die Geräusche, die frische Luft, die sanfte Wärme auf deiner Haut. Bleibe noch einen Moment hier.

Wie fühlst du dich jetzt? Notiere einen Gedanken, den du aus dieser Meditation mitnimmst.

Wenn du bereit bist, nimm einen tiefen Atemzug und öffne langsam die Augen. Nimm dieses Gefühl der Gelassenheit mit in deinen Tag.

Geführte Meditation: Herzöffnung in 5 Minuten + Text

Setze dich aufrecht und bequem hin. Achte auf Störungsfreie Umgebung. Lege eine Hand sanft auf dein Herz. Schließe die Augen und spüre, wie dein Herz unter deiner Hand schlägt – ruhig, beständig, kraftvoll.

Atme tief ein und stelle dir vor, dass du mit jeder Einatmung Wärme und Liebe aufnimmst. Mit jeder Ausatmung lässt du Anspannung, negative Gedanken und Sorgen los. Dein Herz wird mit jedem Atemzug weiter, offener und leichter.

Visualisiere ein warmes, goldenes Licht, das in der Mitte deines Brustkorbs leuchtet. Mit jedem Atemzug wird dieses Licht größer, es breitet sich in deinem ganzen Körper aus. Dieses Licht ist reine Liebe, es strömt in jede Zelle deines Körpers und tut einfach nur gut.

Lasse dieses Licht nun über dich hinausstrahlen. Es erreicht deine Umgebung, deine Mitmenschen, die ganze Welt. Du bist Teil eines großen Kreises der Liebe und Verbundenheit. Spüre dieses Gefühl in dir, beobachte deinen Atem.

Wie fühlt sich dein Herz jetzt an? Spüre nach und nimm dieses Gefühl mit in deinen Tag.

Wenn du bereit bist, kehre sanft zurück, nimm ein paar tiefe Atemzüge und öffne deine Augen.

Kurzer Meditationstext zum Vorlesen: 5 Minuten Lichtmeditation

Setze dich an einen ruhigen Ort, lehne dich bequem zurück und schließe sanft deine Augen, atme tief ein und aus. Lass deinen Atem ruhig und gleichmäßig fließen.

Stell dir nun vor, wie ein sanftes, goldenes Licht von oben in deinen Körper strömt. Spüre, wie dieses Licht jeden Teil deines Körpers erfüllt, wohlige Wärme in dich hinein strömt, beginnend bei deinem Kopf, deinem Herzraum und bis hin zu deinen Füßen. Mit jedem Atemzug fühlst du dich mehr von diesem Licht umhüllt, es schenkt dir Geborgenheit und eine angenehme Entspannung.

Erlaube dir, in diesem Licht der Ruhe und des Friedens zu baden. Du bist hier vollkommen sicher. Lass alle Gedanken und Sorgen einfach los, während du tiefer in die Stille eintauchst. Spüre, wie du mit jedem Atemzug stärker und lebendiger wirst, verbleibe eine Weile in diesem Gefühl von Leichtigkeit und lass es sich in dir ausdehnen.

Halte für einen Moment inne und genieße dieses Licht. Du bist geschützt, du bist ruhig, du bist vollkommen.

Arme und Beine kannst du wieder leicht aktivieren, atme tief ein und aus und öffne langsam deine Augen, wenn du bereit bist.

Die 5 Min. Meditation für innere Ruhe

Setze dich bequem hin, schließe deine Augen und atme tief ein und aus. Mit jedem Atemzug fühlst du, wie dein Körper zur

Ruhe kommt, wie der Stress und die Anspannung des Tages von dir abfallen.

Stell dir vor, wie du an einem friedlichen Ort bist – vielleicht ein ruhiger See, ein Wald oder ein Gebirgspfad. Der Klang der Natur umgibt dich, beruhigt deine Gedanken und bringt dich immer mehr in den Moment.

Mit jedem Atemzug spürst du, wie deine innere Ruhe wächst. Dein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig, dein Geist wird klar und entspannt. Lass alles los, was du heute nicht mehr brauchst, und gib dich dem Gefühl von Frieden hin.

Du bist hier, du bist im Einklang mit dir selbst. Lasse diesen Moment der Ruhe in deinem Körper und Geist verweilen. Spüre, wie du immer mehr zur Quelle deiner inneren Gelassenheit zurückfindest.

Atme tief ein, atme aus, und öffne dann langsam deine Augen. Du fühlst dich erfrischt und mit neuer Ruhe erfüllt.

5 Minuten: Meditationstext für Stärke & Lebendigkeit

Setze dich aufrecht hin, schließe deine Augen und atme tief ein. Spüre, wie mit jedem Atemzug neue Energie in deinen Körper strömt.

Visualisiere ein kräftiges, lebendiges Licht, das in deinem Inneren brennt – es ist das Licht deiner Stärke. Du kannst es in deinem Herzen spüren, es breitet sich aus und füllt deinen ganzen Körper.

Mit jedem Atemzug wird dieses Licht stärker und heller. Es gibt dir die Kraft, Herausforderungen zu meistern und mit voller Lebendigkeit zu leben. Spüre, wie deine Muskeln und

deine Energiezellen von diesem Licht durchzogen werden, dir Kraft, Selbstvertrauen und Vitalität schenken.

Du bist voller Stärke, voller Energie, voller Leben. Du bist bereit, dein Leben mit voller Kraft zu gestalten. Atme tief und fühle, wie sich jede Zelle in deinem Körper mit neuer Lebendigkeit erfüllt.

Lass das Gefühl der Stärke und Vitalität noch für einen Moment in dir nachklingen. Atme tief ein und öffne dann deine Augen.

Meditation für Gruppen: 5 Minuten Text zum Vorlesen

Lasst uns gemeinsam für einen Moment der Ruhe und des Friedens innehalten. Setzt euch bequem hin, schließt eure Augen und atmet tief ein und aus. Fühlt, wie ihr alle miteinander verbunden seid.

Stellt euch vor, wie ein warmes, goldenes Licht in die Mitte der Gruppe strömt. Dieses Licht vereint uns in einem Raum der Harmonie und des Friedens. Es breitet sich aus und umhüllt jeden von uns, erfüllt uns mit positiver Energie und verbindet uns in dieser gemeinsamen Meditation.

Lasst alle Gedanken und Sorgen los, spürt, wie das Licht euch innerlich stärkt und zur Ruhe bringt. In diesem Moment gibt es nur die Verbindung zu euch selbst und zueinander. Gemeinsam atmen wir tief und finden unsere Mitte.

Nehmt einen Moment, um das Gefühl der Zusammengehörigkeit und des Friedens zu genießen. Jeder Atemzug stärkt die Verbindung zu euch selbst und zur Gruppe. Lasst dieses Gefühl noch für einen Moment in euch nachklingen.

Atmet tief ein und öffnet langsam eure Augen, wenn ihr bereit seid.

Baummeditation mit Meditations-Anleitung als Text

Finde deinen Baum: Setze oder lege dich an einem Ort nieder, an dem du einen Baum in deiner Nähe hast – oder schließe die Augen und stelle dir einen Baum vor, der in deinem Inneren verankert ist..

Deine Wurzeln reichen tief in die Erde. Sie geben dir Halt, Stabilität und Kraft.

Stell dir die Wurzeln vor: Visualisiere nun, wie sich starke Wurzeln tief in die Erde bohren, genauso wie die eines Baumes. Du spürst, wie deine Füße fest auf dem Boden ruhen und deine Verbindung zur Erde immer stärker wird.

Spüre, wie dein Körper immer fester mit dem Boden verbunden ist. Dein Stamm ist stark und beständig, deine Äste strecken sich dem Himmel entgegen. Mit jedem Atemzug nimmst du Energie aus der Erde auf.

Lass die Energie fließen: Stelle dir vor, dass die Energie der Erde über die Wurzeln in deinen Körper fließt und dich mit Kraft und Stabilität erfüllt. Diese Energie ist ruhig, sicher und nährend.

Du bist fest verankert, gleichzeitig flexibel und beweglich. Der Wind kann deine Äste sanft bewegen, doch dein Stamm bleibt stabil. Spüre diese innere Ruhe und Kraft in dir.

Spüre die Weite: Gleichzeitig stell dir vor, wie du mit deinen Ästen weit in den Himmel wächst, deinen Blick auf das Weite richtest und das Gefühl von Freiheit und Weite in deinem

Inneren aufnimmst. Du spürst, wie du sowohl geerdet als auch frei bist.

Was bedeutet innere Stabilität für dich? Halte diesen Gedanken für einen Moment fest.

Verweile in der Stille: Bleibe in dieser Vorstellung für einige Minuten und lasse dich von der Verbindung zur Natur und ihrer unendlichen Kraft durchfließen.

Dann nimm einen tiefen Atemzug und öffne langsam die Augen.

Diese Baummeditation stärkt dein Gefühl von Stabilität und Erdung.

www.bewusst-frei-leben.com