



# DAS WUNDER DES BEWUSSTEN ATEMS

## MEDITATION

Du kannst die Meditation „das Wunder des bewussten Atems“ zu jeder Tageszeit durchführen, wann immer es für dich am besten passt. Empfohlen werden jedoch meist die frühen Morgenstunden oder die Abenddämmerung.

Wichtig ist, dass du regelmäßig meditierst. Am Wirksamsten ist die Meditation, wenn du täglich praktizierst.

In der Meditation „das Wunder des bewussten Atems“ spürst du bewusst deinen Atem und zählst die einzelnen Atemzüge. Dadurch kommst du ganz in der Gegenwart im Hier und Jetzt an. Du entspannst dich dabei vollkommen, vertiefst den Atem und richtest deine ganze Aufmerksamkeit nach innen.

### Wirkung

- Durch die Meditation „das Wunder des bewussten Atems“ kommst du tief in die Entspannung
- Deine Gedanken beruhigen und ordnen sich
- Deine Konzentration verbessert sich
- Dein Blutdruck sinkt
- Regelmäßige Meditation verbessert dein Immunsystem
- Meditation beugt Stresserkrankungen vor

Bevor du mit der Meditation beginnst, setze dich in einen bequemen und aufrechten Sitz auf ein Meditationskissen oder einen Stuhl. Achte dabei darauf, dass du gut und tief atmen kannst.

Viel Spaß beim Meditieren!