

Atemreise – «Kerze anpusten»

Material

Kerze oder LED-Kerze, evtl. Bildkarte einer Kerze.



Anleitung

«Setz dich bequem hin oder lege dich entspannt ab. Schau dir die Kerze an oder stell sie dir in Gedanken vor. Atme jetzt ganz langsam durch die Nase ein. Spüre, wie dein Bauch dabei grösser wird.

Nun puste die Kerze ganz sanft an. Nicht zu stark – nur so, dass sich die Flamme bewegt. Puste langsam durch den Mund aus, wie ein leichter Wind.

Atme wieder ruhig durch die Nase ein und puste die Kerze noch einmal ganz vorsichtig an. Dein Atem wird ruhig und leise, dein Körper wird ganz entspannt.

Vielleicht fühlt sich dein Kopf leichter an, deine Schultern werden locker und dein Bauch ganz weich.

Atme noch einmal tief ein und langsam aus. Bewege sanft deine Hände und Füsse und öffne, wenn du möchtest, langsam wieder deine Augen.»