

## Eine Minute Meditation

Setz dich bequem hin. Suche dir zwei Vokale aus z.B. A und O. Schließe die Augen. Atme ein und amte aus. Ganz ruhig nach deinem Rhythmus. Beim Einatmen denkst du A, beim ausatmen denkst du O.

Es kann sein das trotzdem Gedanken auftauchen. Das macht überhaupt nichts – lass sie weiterziehen. Kehr mit deinen Gedanken zurück zur Atmung. Beim Einatmen denkst du A und beim ausatmen denkst du O.