



UNTERRICHTS**IDEEN**.COM

## Einleitung 5

Setz dich bequem hin, schließe deine Augen und spüre, wie du mit deinen Beinen den Boden berührst. Du spürst den Fußboden unter deinen Füßen, der dich sicher trägt und vielleicht auch die Stuhllehne am Rücken, die sich stützt und die Sitzfläche, auf der du sitzt. Du kannst nun früher oder später für einen Augenblick deinen Atem wahrnehmen, wann deine Einatmung und wann deine Ausatmung erfolgt. Während du deinen Atem spürst, wie er ein- und ausströmt, kannst du dir erlauben, mehr loszulassen und zu entspannen. Vielleicht kannst du jetzt schon das Gefühl der Ruhe und Entspannung spüren, während du weiter ein- und ausatmest. Du kannst dich nun in deiner Phantasie auf eine Reise begeben.