
Gestalte dir deinen gesunden digitalen Ort!

Übung 4: Sitzmeditation

So gehts:

Starte bei dieser Übung mit 5-10 Minuten und steigere die Zeit gerne im Verlauf der kommenden zwei Wochen! Wir verlinken dir auf unserer Website auch einige geführte Meditationen. Such dir für die Übung einen ruhigen Ort, der es dir erlaubt, dich auf dich selbst zu konzentrieren.

Setz dich gerne hin und nimm eine aufrechte Haltung ein. Lenke die Aufmerksamkeit auf deine Atmung und die körperlichen Empfindungen dabei. Verharre in dieser Position! Wenn deine Aufmerksamkeit zu Gedanken, Gefühlen oder anderen Körperempfindungen abschweift, dann nimm dies bewusst wahr und verurteile dich nicht dafür. Führe dann deine Aufmerksamkeit behutsam zum Atem zurück. Versuch dich zu entspannen und ohne wertende Haltung in diese Übung zu starten.

Zeit-Empfehlung: Zu Beginn 5-10 Minuten mit Steigerung der Zeit im Verlauf der Übung

App Unterstützung: Headspace oder Calm (siehe „Zusatzmaterialien und Links“)

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Wenn du Fragen hast oder dich mit bestimmten Übungen nicht wohl fühlen solltest, kannst du uns gern kontaktieren