

# 13 Alltagsübungen

Gelassen durchs Leben gehen



by



*Christine Kropfhofer*  
meditation aus dem herzen

## Deine 13 Alltagsübungen

<b>5 Körperübungen zum Erholen.....</b>	<b>3</b>
Erholung in 2 Minuten.....	4
Schnelle Entspannung für Deinen Körper.....	4
Lass Deine Schultern los.....	4
Gönn Deinen Augen eine Pause .....	5
Die liegende Acht – Beruhigung für Deinen Geist.....	5
<b>5 Atemübungen für Deine innere Ruhe.....</b>	<b>6</b>
Ausatmen bringt Dir Ruhe .....	7
Zähle Deinen Atem .....	7
Dein Atem beruhigt – Lungenatmung .....	7
Dein Atem beruhigt – Bauchatmung.....	8
Dein Atem beruhigt – Mantra .....	8
<b>3 Gedankenreisen zum Auftanken.....</b>	<b>9</b>
Gedankenreise mit allen Sinnen.....	10
Fühle die Ruhe der Erde.....	10
Reise zur inneren Ruhe.....	11



## 5 Körperübungen zum Erholen

*Diese kurzen Übungen helfen Dir, eine bewusste Auszeit vom Alltag zu nehmen und Dir – und vor allem Deinem Körper – einen Augenblick der Ruhe zu gönnen.*

*Du kannst all diese Körperübungen sowohl im Sitzen als auch im Liegen durchführen. Bitte achte darauf, bei den entsprechenden Übungen Deine Augen für diesen Moment zu schließen, um Deinen Fokus nach innen zu richten.*

*Nach Beendigung der Übung kannst Du Dich noch einmal strecken und dann langsam wieder Deine Augen öffnen, um Dich ans Tageslicht zu gewöhnen.*



## Erholung in 2 Minuten

(Audiodatei: ab 1 Min. 50 Sek.)

Schließe Deine Augen.

Denk an ein schönes Erlebnis, das freudige Emotionen in Dir auslöst.

Dir vielleicht sogar ein Lächeln ins Gesicht zaubert :-)

Das kann Dein letzter Urlaub sein oder auch ein wunderbarer Spaziergang in der Natur.

**Atme nun tief ein** und fühle, dass sich Dein Bauch dabei wölbt.

Dann halte kurz die Luft an (3 Sekunden) und **atme nun langsam wieder aus**.

Wiederhole diese Übung 2 Minuten lang, in Deinem eigenen Rhythmus.

## Schnelle Entspannung für Deinen Körper

(Audiodatei: ab 7 Min. 10 Sek.)

Schließe Deine Augen.

**Atme ganz langsam ein** und **spanne** so viele **Muskeln** dabei **an**, wie Dir möglich ist.

Halte nun kurz die Luft an (3 Sekunden).

Und **atme nun langsam wieder aus**, während Du all deine **Muskeln entspannst**.

Wiederhole diese Übung 5 Mal.

Gönne Dir nun anschließend noch eine **2-minütige Pause**, um nachzufühlen.

Durch die verbesserte Zirkulation des Blutes kannst Du nun vielleicht ein wohliges

Kribbeln, eine angenehme Schwere oder einfach nur Wärme fühlen.

Genieße dieses Gefühl und **atme** dabei einfach **ruhig weiter**.

## Lass Deine Schultern los

(Audiodatei: ab 16 Min. 20 Sek.)

**Atme ein** und ziehe dabei Deine **Schultern nach oben**.

Mach hier eine kurze Pause.

Nun **atme** wieder **aus** und **lass** Deine **Schultern** dabei nach unten **fallen**.

Wiederhole diese Übung 5 Mal.



## Gönn Deinen Augen eine Pause

*(Audiodatei: ab 21 Min.)*

**Reibe** beide **Handflächen** aneinander, bis sie erwärmt sind.

Nun **bedecke** Deine **Augen** mit Deinen warmen Handflächen.

Und **spüre** die **Wärme** Deiner Hände.

Genieße die Dunkelheit und Entspannung, gerne für einige Minuten.

## Die liegende Acht – Beruhigung für Deinen Geist

*(Audiodatei: ab 26 Min.)*

Dieses Zeichen – das Unendlichkeitszeichen – beruhigt Deinen Geist.

Du kannst hier einfach mit Deinen **Augen** eine liegende **Acht nachzeichnen**.

*(Audiodatei: ab 29 Min. 40 Sek.)*

Oder Du nimmst ein **Blatt Papier** und zeichnest eine liegende Acht, die

Du 2-3 Minuten lang **nachzeichnest**.



## 5 Atemübungen für Deine innere Ruhe

*Kurze Atemübungen sind besonders hilfreich in stressigen Situationen, wo wir durch falsches Atmen im Körper oftmals noch mehr Stress auslösen.*

*Während dieser Übungen wirst Du beobachten können, dass Dir Dein Ausatmen Ruhe bringt.*

*Und genau diese Ruhe möchten wir in unseren Körper fließen lassen :-)*

*Du kannst all diese Übungen ganz einfach in Deinen Alltag einbauen und sie sogar in Notfallsituationen mit geöffneten Augen durchführen.*



## Ausatmen bringt Dir Ruhe

(Audiodatei: ab 50 Sek.)

(Schließe Deine Augen.)

**Atme** nun ein und zähle **bis 5**.

Gönn dir hier eine kurze Pause.

**Atme** wieder **aus** und zähle dabei **bis 8**.

Wiederhole diese Übung 5 Mal.

## Zähle Deinen Atem

(Audiodatei: ab 6 Min. 10 Sek.)

(Schließe Deine Augen.)

**Atme** langsam tief **ein und** wieder **aus**.

**Zähle** dabei Deine **Atemstöße**.

Einatmen – Ausatmen → 1

Einatmen – Ausatmen → 2

Einatmen – Ausatmen → 3

Wiederhole diese Übung bis zu 10 Atemstöße.

## Dein Atem beruhigt – Lungenatmung

(Audiodatei: ab 11 Min. 18 Sek.)

(Schließe Deine Augen.)

**Atme nun langsam ein** und **zähle** dabei gedanklich **bis 2**.

**Halte** hier kurz die **Luft an** und zähle währenddessen **bis 2**.

Nicht ausatmen.

**Atme** nun **weiter ein** und zähle **bis 2**.

**Halte** wieder kurz die **Luft an** und zähle **bis 2**.

**Atme weiter ein** und zähle wieder **bis 2**.

**Atme** in diesem Rhythmus immer **weiter**.

Solange, **bis** Deine **Lungen voll** sind und Du nicht mehr weiter einatmen kannst.

Dann **atme** mit nur einem einzigen Atemzug **alle Luft** aus Deinem Mund **aus**.



Nun **atme** ein paar Mal ganz **natürlich weiter**.  
Wiederhole diese Übung 3 Mal.

### **Dein Atem beruhigt – Bauchatmung**

*(Audiodatei: ab 16 Min. 20 Sek.)*

Versuche bei dieser Übung bewusst in den Bauchraum zu atmen.

Lege hier anfangs eine **flache Hand unter Deinen Nabel**, um

Deine Bauchdecke zu spüren.

(Nun schließe Deine Augen.)

**Atme tief ein.**

Nun **halte** die **Luft an** und zähle **bis 3**.

**Atme** nun wieder langsam **aus** und zähle auch hier **bis 3**.

Wiederhole diese Übung 1 Minute lang.

### **Dein Atem beruhigt – Mantra**

*(Audiodatei: ab 20 Min. 10 Sek.)*

Lege hier anfangs eine **flache Hand unter Deinen Nabel**.

(Nun schließe Deine Augen.)

**Atme tief ein.**

Während des Einatmens sagst Du Dir **innerlich „Ich bin“**.

**Atme** nun wieder langsam **aus**.

Während des Ausatmens sagst Du zu Dir **„ganz ruhig“**.

Wiederhole diese Übung 3 Mal.





### 3 Gedankenreisen zum Auftanken

*Gedankenreisen bringen Dich für einige Minuten an einen schönen Ort, an dem Du wunderbar abschalten und neue Kraft tanken kannst.*

*Wähle für diese Übungen daher am besten einen ruhigen Raum, in dem Du ungestört Zeit für Dich hast.*

*Du kannst die Reise im Sitzen oder im Liegen erleben. Da die Übungen innere Bilder bei Dir erzeugen, empfiehlt es sich, zu Beginn der Übung Deine Augen zu schließen, um Dich vollends auf die Bilder konzentrieren zu können.*

*Nach Beendigung der Übung kannst Du Dich noch einmal strecken und dann langsam wieder Deine Augen öffnen, um Dich ans Tageslicht zu gewöhnen.*



## Gedankenreise mit allen Sinnen

(Audiodatei: ab 1 Min.)

Schließe Deine Augen.

**Atme** nun einige Minuten **bewusst ein und wieder aus**.

Nun **erinnere Dich** an einen wunderschönen Ort.

Erinnere Dich an all die **Gerüche** an diesem Ort.

An den Blumenduft, den Duft des Meeres oder frische Bergluft.

Ruf Dir die **Geräusche** dieses Ortes in Erinnerung.

Nun **fühle** einmal, was fühlst Du? Spürst Du Sonnenstrahlen auf Deiner Haut?  
Eine zarte Berührung des Windes? Weiches, warmes Gras unter Deinen Füßen?

Warme Wellen, weichen Sand?

Kannst Du einen **Geschmack** wahrnehmen?

Gönn Dir hier bis zu 5 Minuten.

## Fühle die Ruhe der Erde

(Audiodatei: ab 11 Min.)

Der Boden, die Erde, verfügt über eine natürliche Ruhe, die Du gerne einmal  
in Dir aufnehmen kannst.

Stell für diese Übung Deine **beiden Füße ruhig nebeneinander** auf den Boden.

Schließe Deine Augen.

**Konzentriere Dich auf die Erde**, spüre ihre ruhige Schwingung.

Nun kannst Du Dir vorstellen, dass sich Deine Füße mit der Erde verbinden.

Eins werden.

Du bist mit der Erde verbunden, es ist so, als hättest Du Wurzeln.

Du bist gut verwurzelt, geerdet.

Du kannst die **Ruhe der Erde fühlen**.

Nun nimm diese Ruhe über Deine Füße auf.

Lass sie **in Deinen Körper** fließen.

Gönn Dir hier bis zu 5 Minuten.



## Reise zur inneren Ruhe

(Audiodatei: ab 21 Min. 40 Sek.)

Schließe Deine Augen.

**Erinnere Dich** an eine Situation oder einen Ort, wo Du so **richtig ruhig und glücklich** warst.

**Fühle** die Ruhe, **fühle** das Glück.

Nimm dieses ruhige Glücksgefühl tief in Dir auf.

Gönn Dir hier bis zu 5 Minuten.



# Impressum

**Mag. Christine Kropfhofer, Bakk.**

**Meditationsleiterin**

**Web** [www.kropfhofer.at](http://www.kropfhofer.at)

**E-Mail** [meditation@kropfhofer.at](mailto:meditation@kropfhofer.at)

**Telefon** (+43) 650/46 41 459

**Facebook** [meditation aus dem herzen](#)



*Christine Kropfhofer*  
meditation aus dem herzen

Bilderquelle: <https://pixabay.com/>

