

# Pustebblumen Meditation

Meditation ist eine ruhige Zeit nur für dich, in der du dich entspannen und deinen Geist beruhigen kannst. Sie hilft dir dabei, Gedanken oder Bilder zu verfolgen. Durch regelmäßige Meditation kannst du deine Konzentration verbessern, Stress abbauen und ein Gefühl von innerer Ruhe und Gelassenheit entwickeln.

Bitte einen Erwachsenen, dir diese kurze Meditation vorzulesen, damit du dich gut entspannen kannst.

Setze oder lege dich auf einen Polster oder eine Decke auf den Boden. Atme tief, ruhig und gleichmäßig ein und wieder aus.

Beim Einatmen lässt du Leichtigkeit gemeinsam mit der Atemluft in dich hinein.

Beim Ausatmen stellst du dir vor, wie alles, was dich schwer macht und belastet, deinen Körper verlässt.

Du spürst, wie du immer ruhiger und entspannter wirst. Stelle dir vor, dass du der Samen einer Pustebblume bist. Einer diese kleinen Schirmflieger, die so wunderbar leicht und sanft durch die Luft fliegen.

Gehe mit dem Samen auf die Reise und lasse ihn fröhlich und leicht in der Luft tanzen. Du gleitest schwerelos über bunte Wiesen und grüne Felder.

Wenn du dich ruhig und entspannt fühlst, kannst du mit dem Schirmflieger langsam und vorsichtig landen. Hier, wo du die Erde wieder berührst, kann der Samen gepflanzt werden und neues Leben wird entstehen.

Sobald du dich glücklich und leicht fühlst, kannst du langsam die Augen öffnen. Komm wieder im Hier und Jetzt an. Spüre bewusst, wo sitzt oder liegst. Fühle, wie dein Körper den Boden berührt und strecke langsam deine Arme und Beine, um deine Muskeln wieder zu aktivieren.

Was hast du auf deiner Reise als Pustebblume alles gesehen?

---

---

---

---