

Flugmeditation

****Sprecher 1**** [00:00] Flugmeditation. Setz dich auf einen Stuhl oder im Schneidersitz auf den Boden. Halt dabei deinen Rücken möglichst aufrecht und gerade. Schließ die Augen. Stell dir vor, du könntest fliegen.

****Sprecher 1**** [00:46] Du bleibst weiter sitzen, aber in deiner Vorstellung wirst du zu einem Adler. Du breitest deine Flügel aus und schwebst hoch über dem Land.

****Sprecher 1**** [01:21] Weit unter dir siehst du Straßen und Felder, Menschen und Wälder, Autos, sogar einige Tiere. Ein Hund schaut zu dir hoch und bellt. Einige Kinder unterbrechen ihr Spiel und zeigen zu dir in den Himmel.

****Sprecher 1**** [02:00] Mühelos, schwerelos gleitest du durch die Luft. Wohin du willst, so weit du willst. Du genießt die Kraft deiner Flügel und wie die Luft dich trägt, wenn du die Flügel ausbreitest.

****Sprecher 1**** [02:37] Schließlich landest du auf einem Ast, hoch oben in einem Baum. Du legst die Flügel an und kommst zur Ruhe. Du bist angenehm erschöpft von deinem Rundflug.

****Sprecher 1**** [03:09] Reck und streck nun genüsslich deine Arme. Hol tief Luft und lass sie langsam wieder ausströmen. Öffne deine Augen und lächle. Dankeschön.

****Sprecher 2**** [03:26] Argon Balance. Einfach ganz leben.

****Sprecher 2**** [03:32] Ulrich Hoffmann. Keine Angst vor niemand. Mini-Meditationen für Kinder. Gelesen von Ralf Caspers.