

Soundmeditation mit Lisa Schuster

****Lisa Schuster**** [00:00] Dann darfst du deine Augen ganz sanft schließen mit dem nächsten Ausatmen.

Und noch mal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Und für die nächsten Minuten hast du jetzt wirklich gar nichts zu tun.

Lausche einfach nur den Klängen und lass dich von ihnen tragen.

Und lass noch mal aktiv die Schultern los, den Kiefer los, das ganze Gesicht ganz entspannt, vielleicht ein kleines Lächeln auf den Lippen.

Spür, wie die Klänge dich beruhigen, dich tragen und bleib ganz bei dir.

****Lisa Schuster**** [04:22] Und dann ganz langsam vertief deine Atmung und blinzle ganz sanft deine Augen wieder auf.

Und schau dich mal um, wo auch immer du gerade bist.

Und komm ganz wieder ins Hier und Jetzt zurück.

Und nimm diesen Frieden, den du jetzt in dir spürst, diese Leichtigkeit in deinen Alltag mit.

Und wenn du mal wieder einen Moment der Ruhe brauchst, kannst du einfach zu dieser Meditation zurückkommen.

Vielen Dank.