



## **Meditation Bewegung & Stille (51:36)**

Intensive Körperwahrnehmung

### **Bewegung / Tanz – Teil 1 (9:38)**

Tanze, bewege Dich so intensiv, wie möglich. Die Bewegung soll aus Deinem Inneren kommen – lasse Dich bewegen – bewege Dich nicht mit dem Verstand, tanze nicht schön. Lass Dich ganz und gar auf die Musik ein. Atme intensiv – vielleicht ab und zu mit dem Feuer-Atem. Vergiss Deine Begrenzungen.

### **Stille / Körperwahrnehmung (5:32)**

Bleibe einfach stehen, dort wo und wie Du gerade stehst. Lasse die Augen geschlossen. Spüre in Dich und Deinen Körper hinein – in jeden Teil Deines Körpers. Nimm wahr, wie Dein Körper glüht, vibriert. Nimm auch Deine Atmung wahr – wie sie zunächst schnell und intensiv ist und mit der Zeit immer ruhiger wird. Versuche nichts zu verändern – nimm einfach alles wahr – nimm Dich ganz und gar wahr.

### **Bewegung / Tanz – Teil 2 (9:07)**

Bewege Dich so intensiv, wie möglich. Nimm den veränderten Rhythmus wahr und lasse Dich auf ihn ein.

### **Stille / Körperwahrnehmung (5:32)**

Bleibe einfach stehen, dort wo und wie Du gerade stehst. Lasse die Augen geschlossen. Spüre in Dich und Deinen Körper hinein – in jeden Teil Deines Körpers. Nimm wahr, wie Dein Körper glüht, vibriert. Nimm wieder Deine Atmung wahr. Nimm wahr, was sich verändert hat. Versuche nichts zu verändern – nimm einfach alles wahr – nimm Dich ganz und gar wahr.

### **Bewegung / Tanz – Teil 3 (10:24)**

Bewege Dich so intensiv, wie möglich. Nimm den erneut veränderten Rhythmus wahr und lasse Dich auf ihn ein.

### **Stille / Körperwahrnehmung (5:32)**

Bleibe einfach stehen, dort wo und wie Du gerade stehst. Lasse die Augen geschlossen. Spüre in Dich und Deinen Körper hinein – in jeden Teil Deines Körpers. Nimm auch wieder Deine Atmung wahr. Nimm wahr, was sich verändert. Versuche nichts zu verändern – nimm einfach alles wahr – nimm Dich ganz und gar wahr.

### **Integration (5:50)**

Bleibe bei Dir – im Stehen, Sitzen oder Liegen. Nimm wahr, wie Dein Körper sich entspannt – und genieße es, integriere es.