



NIMM DIR
ETWAS ZEIT
für dich

Geschichten, Gedanken
und Rezepte für
gemütliche Stunden

GR
OH

ENTSPANNENDE KERZENMEDITATION

Mit Kerzen kannst du dir eine beruhigende Umgebung gestalten. Der Blick in die ruhigen Flammen entspannt, und gerade in der dunklen Jahreszeit strahlen sie Wärme und Trost aus. Möchtest du das Kerzenlicht auch hin und wieder zu einer kurzen Meditation verwenden?

Dazu zündest du eine Kerze an, die nicht weiter als einen Meter auf Augenhöhe vor dir steht.

Setz dich aufrecht, aber bequem hin und schaue in die Flamme. Atme ruhig ein und aus und lass deine Gedanken vorbeiziehen, bis dein Kopf leer wird.

Atme mehrmals gleichmäßig und langsam vier Sekunden ein, dann wieder vier Sekunden aus. Betrachte dabei weiterhin das Kerzenlicht. Dann schließe die Augen und betrachte die Flamme vor deinem inneren Auge. Lass das Licht in dir größer werden. Spürst du, wie sich Wärme und Kraft in dir ausbreiten?

Wenn du möchtest, komm langsam wieder zu dir zurück und öffne die Augen.

Lass das Gefühl noch eine Weile nachwirken.

