

Hallo,

schön, dass du dich für die Meditationskarten entschieden hast.

Das Kartenset besteht aus 30 verschiedenen kleinen Meditationsübungen, die du täglich für dich benutzen kannst. Jeden Tag eine kleine Meditation von ca. 10 Minuten Dauer. Die Übungen kannst du am Morgen, in der Mittagspause, oder am Abend machen. Wann immer, du möchtest.

Wichtig ist, dass du dabei bleibst. Übe dich in der Regelmäßigkeit und beobachte, welche Erfahrungen du machst.

Für jede Übung setze dich in eine entspannte Sitzposition. Wenn du möchtest, kannst du dich auch auf den Rücken legen. Allerdings ist es in dieser Position viel schwieriger, sich wirklich auf die einzelnen Übungen zu konzentrieren. Das Risiko ist dann viel größer, dass deine Konzentration auf die Übung viel schneller nachlässt und du einschläfst.

#### Anleitung für deine Sitzmöglichkeiten:

- Wenn du auf den Stuhl sitzen möchtest

Setze dich auf den vorderen Teil des Stuhls. Die Beine sind schulterbreit auseinander. Die Oberschenkel sind parallel zum Boden. Die Arme liegen locker auf den Oberschenkeln auf. Halte die Wirbelsäule aufrecht. Der Kopf ist zur Verlängerung der Wirbelsäule aufgerichtet. Die Schultern gehen locker und entspannt nach hinten und nach unten. Schließe deine Augen.

- Wenn du auf dem Sitzkissen sitzen möchtest

Setze dich auf den vordersten Drittel des Kissens. Die Beine sind im Schneidersitz, Lotussitz, oder gebe die Beine nach hinten, so dass die Unterschenkel und die Fußrücken am Boden aufliegen. Halte deinen Rücken aufrecht. Die Arme liegen auf den Oberschenkeln auf. Die Wirbelsäule ist gerade. Die Schultern gehen locker und entspannt nach hinten. Der Kopf ist zur Verlängerung der Wirbelsäule. Schließe deine Augen.

- Wenn du dich auf eine Matte legen möchtest

Lege dich auf den Rücken. Die Beine sind schulterbreit auseinander. Die Zehen fallen locker und entspannt nach außen. Die Arme sind leicht vom Körper weg. Die Handflächen zeigen nach oben. Der Kopf in der Mitte. Die Schultern von den Ohren weg. Die Augen schließen.

Ich wünsche dir viel Spaß und viele kleine Erfahrungen bei den Meditationsübungen.

Deine

Lolita Rühle

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 1*

---

**Atem-Meditation**

Bringe dich in deine entspannte Position.  
Atme durch die Nase ganz sanft und ruhig  
ein und aus.

Denke dir beim Einatmen: „Ich atme ein.“  
und beim Ausatmen: „Ich atme aus.“

Dauer: 10 Minuten

*Lolita Rühle*  
*www.kommindeinekraft.de*

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 2*

---

**Atem-Meditation**

Bringe dich in deine entspannte Position.  
Atme durch die Nase ganz sanft und  
ruhig.

Einatmen bis 4

Atempause bis 4

Ausatmen bis 4

Atempause bis 4

Dauer: 10 Minuten

*Lolita Rühle*  
*www.kommindeinekraft.de*

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 3*

---

**Atem-Meditation**

Bringe dich in deine entspannte Position.  
Atme durch die Nase ganz sanft und ruhig  
ein und aus. Zähle aufwärts bis 4.

Einatmen bis 4, Ausatmen bis 4.

Einatmen bis 5, Ausatmen bis 5.

Einatmen bis 6, Ausatmen bis 6...

Dauer: 10 Minuten

Gleichmäßiges Ein- und Ausatmen wirkt gegen  
jede Form von Ängsten

*Lolita Rühle*  
*www.kommindeinekraft.de*

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 4*

---

**Atem-Meditation**

Bringe dich in deine entspannte Position.  
Atme durch die Nase ganz sanft und ruhig  
ein und aus.

Einatmen zähle bis 4.

Ausatmen zähle bis 8.

Dauer: 10 Minuten

Ist die Ausatmung doppelt so lang, wie die  
Einatmung wirkt die Übung sehr gut gegen  
Stress.

*Lolita Rühle*  
*www.kommindeinekraft.de*

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 5*

---

**Lächel-Meditation**

Bringe dich in deine entspannte Position.  
Zieh deine Mundwinkel leicht nach oben.  
Setz ein inneres Lächeln auf und spüre,  
wie dieses Lächeln deinen ganzen Körper  
erfüllt.

Dauer: 10 Minuten

*Lolita Rühle*  
*www.kommindeinekraft.de*

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 6*

---

**Mantra-Meditation**

Bringe dich in deine entspannte Position.  
Atme sanft durch die Nase ein und aus  
und denke beim Einatmen „Liebe“ und  
beim Ausatmen „Frieden“.

Dauer: 10 Minuten

Bringe dich in einem inneren Frieden

*Lolita Rühle*  
*www.kommindeinekraft.de*

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 7*

---

**Zähl-Meditation**

Zähle in Gedanken aufwärts.

Einatmen 1, Ausatmen 1

Einatmen 2, Ausatmen 2

Einatmen 3, Ausatmen 3

Einatmen 4, Ausatmen 4

Zähle soweit du gedanklich kommst.  
Wenn du nicht mehr weißt, bei welcher  
Zahl du zuletzt warst, dann fange wieder  
von vorne an zu zählen.

Dauer:10 Minuten

*Lolita Rühle*  
*www.kommindeinekraft.de*

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 8*

---

**Hör-Meditation**

Bewusste Konzentration auf die Sinne.  
Bringe dich in deine entspannte Position.  
Schließe deine Augen und achte bewusst  
einige Minuten, auf das, was du hörst.  
Konzentriere dich auf alle Geräusche, die  
dich umgeben.

Nimm Kontakt mit deinem Außen auf  
Dauer:10 Minuten

Übung für drin und für draußen

*Lolita Rühle*  
*www.kommindeinekraft.de*

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 9*

---

**Kau-Meditation**

Bringe dich in deine entspannte Position.  
betrachte dir dein Nahrungsmittel,  
welches du jetzt essen möchtest.  
Nimm die Farben und den Geruch wahr.  
Schließe deine Augen und kaue 5 Minuten  
auf dein Nahrungsmittel, ohne es  
herunter zu schlucken. Was nimmst du  
alles für dich wahr?  
Dauer: 7 Minuten

*Lolita Rühle*  
[www.kommindeinekraft.de](http://www.kommindeinekraft.de)

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 10*

---

**Fühl-Meditation**

Setz dich in die Natur. Das kann auch der  
Balkon sein. Bringe dich in deine  
entspannte Position.  
Nimm Kontakt mit deiner Haut auf und  
spür nach, welche Reize auf deiner Haut  
wirken.  
Dauer: 10 Minuten

*Lolita Rühle*  
[www.kommindeinekraft.de](http://www.kommindeinekraft.de)

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 11*

---

**Gedanken-Meditation**

Bringe dich in deine entspannte Position  
und beobachte deine Gedanken.  
Nimm sie nur zur Kenntnis und lass sie  
wie Wolken an dir vorbeiziehen.

*Lolita Rühle*  
[www.kommindeinekraft.de](http://www.kommindeinekraft.de)

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 12*

---

**Gefühl-Meditation**

Bringe dich in deine entspannte Position.  
Such dir ein Gefühl aus, mit dem du dich  
verbinden möchtest und beobachte, wie  
dein Körper darauf reagiert.

*Lolita Rühle*  
[www.kommindeinekraft.de](http://www.kommindeinekraft.de)

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 13*

---

**Geh-Meditation**

Geh raus an die frische Luft und laufe einen kleinen Spaziergang. Konzentriere dich bewusst auf deine Bewegungen, ohne sie zu verändern. Achte auf deine Beine und Füße und dann auf die Arme und Hände. Wie bewegst du dich?  
Dauer: 10 bis 20 Minuten

Meditation kann auch in bewegender Form stattfinden.

*Lolita Rühle*  
[www.kommindeinekraft.de](http://www.kommindeinekraft.de)

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 14*

---

**Steh-Meditation**

Stell dich aufrecht hin. Schließe die Augen und beobachte, wie du stehst. Stehst du aufrecht? Fühlst du dich zentriert? Wie stehst du auf dem linken und auf dem rechten Fuß?  
Dauer: 10 Minuten

*Lolita Rühle*  
[www.kommindeinekraft.de](http://www.kommindeinekraft.de)

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 15*

---

**Körper-Wahrnehmung**

Bringe dich in deine entspannte Position. Konzentriere dich auf ein Körperorgan deiner Wahl und halte deine Aufmerksamkeit auf dieses Organ.  
Dauer: 10 Minuten

*Lolita Rühle*  
[www.kommindeinekraft.de](http://www.kommindeinekraft.de)

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 16*

---

**Körper-Wahrnehmung**

Bringe dich in deine entspannte Position. Konzentriere dich auf ein Körperteil deiner Wahl und halte deine Aufmerksamkeit auf diesen.  
Dauer 10 Minuten

*Lolita Rühle*  
[www.kommindeinekraft.de](http://www.kommindeinekraft.de)

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 17*

---

**Erdung-Meditation**

Bringe dich in deine entspannte Position.  
Lege deine Aufmerksamkeit auf deine  
Füße und beobachte, wie Wurzeln an  
deinen Füßen in die Erde wachsen.  
Dauer: 10 Minuten

Mit dem Atmen in die Füße erdest du dich  
innerlich und kommst in deine Stabilität.

*Lolita Rühle*  
*www.kommindeinekraft.de*

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 18*

---

**Licht-Meditation**

Bringe dich in deine entspannte Position.  
Stell dir vor, über dir ist ein Licht und  
dieses Licht fließt ganz sanft in deinen  
Körper hinein.  
Alle Zellen deines Körpers werden mit  
diesem Licht versorgt.  
Dauer: 10 Minuten

*Lolita Rühle*  
*www.kommindeinekraft.de*

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 19*

---

**Adler-Meditation**

Bringe dich in deine entspannte Position.  
Stell dir vor, du bist ein Adler.  
Lass ihn fliegen und beobachte, was du  
innerlich für Bilder dazu bekommst.  
Dauer: 10 Minuten

*Lolita Rühle*  
*www.kommindeinekraft.de*

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 20*

---

**Inneres Kind-Meditation**

Bringe dich in deine entspannte Position.  
Stell dir vor, du hältst in deinen Armen ein  
kleines Kind und das bist du.  
Schenke ihm all deine Liebe und lass es  
glücklich sein.  
Dauer: 10 Minuten

*Lolita Rühle*  
*www.kommindeinekraft.de*

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 21*

---

**Dankbarkeits-Meditation**

Nimm Kontakt mit deinem Körper auf und bedanke dich bei ihm dafür, dass er dich gesund durch den Tag bringt.

*Lolita Rühle*  
*www.kommindeinekraft.de*

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 22*

---

**Dankbarkeits-Meditation**

Wofür bist du heute dankbar?  
Bringe dich in deine entspannte Position und stell dir geistig vor, wofür du heute dankbar bist.

Egal, was es ist.  
Dauer: 10 Minuten

*Lolita Rühle*  
*www.kommindeinekraft.de*

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 23*

---

**Vergebungs-Meditation**

Bringe dich in deine entspannte Position. Suche dir eine Situation aus, bei der du nicht so gehandelt hast, wie du es wolltest.

Statt dich selbst zu beschimpfen, vergebe dir liebevoll und sage dir:  
„Ich vergebe mir.“  
Dauer: 10 Minuten

*Lolita Rühle*  
*www.kommindeinekraft.de*

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 24*

---

**Vergebungs-Meditation**

Bringe dich in deine entspannte Position. Denke an eine Situation, bei der eine Person, dich gefühlsmäßig verletzt hat.

Schaff innerlich einen Frieden mit ihr und sage dir im Geist:  
Ich vergebe dir.“  
Dauer: 10 Minuten

*Lolita Rühle*  
*www.kommindeinekraft.de*

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 25*

---

**Schutz-Meditation**

Bringe dich in deine entspannte Position.  
Stell dir vor, du sitzt in einer Pyramide.  
Und diese Pyramide schützt dich vor  
negativen Einflüssen von außen.  
Niemand kann dir Schaden zufügen.  
Die Pyramide beschützt dich.  
Dauer: 10 Minuten

*Lolita Rühle*  
*www.kommindeinekraft.de*

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 26*

---

**Ausdehnungs-Meditation**

Bringe dich in deine entspannte Position.  
Konzentriere dich auf dein Herz und stell  
dir vor, wie die Liebe deines Herzens sich  
immer weiter in dir ausdehnt und sich in  
die ganze Welt trägt.  
Deine Liebe macht sich in der ganzen Welt  
breit.  
Dauer: 10 Minuten

*Lolita Rühle*  
*www.kommindeinekraft.de*

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 27*

---

**Ausdehnungs-Meditation**

Bringe dich in deine entspannte Position.  
Konzentriere dich auf dein Herz und  
spüre, wie innerer Frieden in dir aufsteigt.  
Lass diesen Frieden in dir immer größer  
werden und sende ihn in die Welt aus.  
Dauer: 10 Minuten

*Lolita Rühle*  
*www.kommindeinekraft.de*

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 28*

---

**Loslass-Meditation**

Bringe dich in deine entspannte Position.  
Denke an ein Ding oder an eine Personen,  
die du jetzt loslassen möchtest.  
Sage dir beim Einatmen: „Ich lass...“  
und beim Ausatmen: „jetzt los.“  
Dauer: 10 Minuten

*Lolita Rühle*  
*www.kommindeinekraft.de*



*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 29*

---

**Glücks-Tag-Meditation**

Bringe dich in deine entspannte Position.

Entscheide dich bewusst für deinen  
heutigen Glücks-Tag.

Stell dir vor, heute ist dein schönster Tag  
im Leben. Wie sieht er für dich aus?

Dauer: 10 Minuten

*Lolita Rühle*  
[www.kommindeinekraft.de](http://www.kommindeinekraft.de)

*Meditationsübungen für jeden Tag*  
*Tag 30*

---

**Loslass-Meditation**

Bringe dich in deine entspannte Position.

Stell dir Personen oder Dinge vor, die dir  
nicht gut tun. Setze sie im Geist in einem  
Flieger und lass sie davon fliegen.

Dauer: 10 Minuten

*Lolita Rühle*  
[www.kommindeinekraft.de](http://www.kommindeinekraft.de)