

## Meditation im Stehen

**Gerade in Situationen des Wartens, drinnen und draußen, kannst du diese Zeit nutzen für eine kurze, erfrischende Meditation im Stehen.**

**Auf beiden Füßen stehend verlagere dein Körpergewicht abwechselnd von einem Fuß zum anderen.**

**Atme dabei mit dem Pendeln des Körpers - ein - aus.**

**Spüre dich in dieser kleinen, sanften Bewegung.**

**Nimm den Druck auf die jeweilige Fußsohle wahr, wenn darauf mehr Gewicht ruht und erlebe bewusst den Wechsel von einem zum anderen Fuß.**

**Ist hier das Warten schon zu Ende, hast du auf jeden Fall deinen Füßen etwas Gutes getan, deinen Hüftgelenken übrigens auch.**

**Du musst noch weiter Warten?**

**Dann geht es jetzt richtig los.**

**Schaue auf einen für dich schönen Gegenstand, klein oder gross und bleibe mit dem Blick darauf fixiert.**

**Nun achte nur noch auf deinen Atem.**

**Erlebe wie er kommt und geht.**

**Spüre jeder Einatmung nach, wie tief sie in den Bauch geht - oder eben nicht.**

**Versuche nicht zu bewerten. Nur wahrnehmen.**

**Weiteratmen ... bis der Bus kommt - oder du woanders an der Reihe bist.**

**Übungszeit: so lange wie dein Warten dauert ;-)**