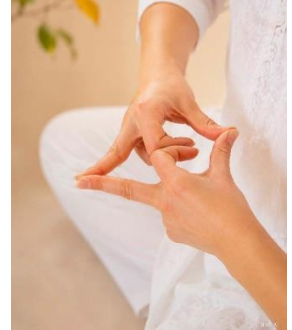




September 2026-Meditation - Zeit des Übergangs Meditation zur Beruhigung des Geistes

Der September ist eine Zeit des Übergangs: Der Sommer klingt langsam aus und die Natur beginnt sich zu wandeln. Gleichzeitig erleben viele Menschen die Gegenwart immer wieder als laut, unruhig und verunsichernd.

Daher haben wir die dreiminütige „Meditation zur Beruhigung des Geistes“ ausgewählt. Sie lädt dich ein, innezuhalten, den Strom der Gedanken zu unterbrechen und wieder bei dir selbst anzukommen. So kannst du dem Wandel der Zeit mit innerer Ruhe, Klarheit und Zuversicht begegnen.



Quelle Text + Bild: 3HO Deutschland e.V.
1. September 2026 Facebook

Ausführung:

1. Setze dich mit gerader Wirbelsäule in den Schneidersitz und wende einen leichten Nackenschluss an (zieh also das Kinn leicht in Richtung deines Brustbeins).
2. Beuge die Ellenbogen und bringe die Hände vor dem Körper auf Höhe des Herzzentrums zusammen. Die Ellenbogen sind dabei fast so hoch wie die Hände.
3. Beuge an beiden Händen die Jupiterfinger - die Zeigefinger - nach innen zu den Handflächen. Drücke sie entlang des zweiten Fingergelenks aneinander.
4. Die Saturnfinger - die Mittelfinger - bleiben ausgestreckt und berühren sich an den Fingerspitzen.
5. Ringfinger und kleine Finger sind nach innen eingerollt.
6. Die Spitzen der Daumen berühren sich und weisen zum Körper.
7. Halte das Mudra etwa zehn Zentimeter vor dem Körper. Die ausgestreckten Finger weisen vom Körper fort.
8. Richte den Blick auf die Nasenspitze.
9. Atme vollständig ein und halte den Atem an. Wiederhole währenddessen innerlich ein Mantra deiner Wahl 11- bis 21-mal.
10. Atme aus, halte den Atem in der Leere und wiederhole das Mantra ebenso oft.

Zeit: 3 Minuten