



5

SCHRITTE

UM ZUR MUSIK ZU MEDITIEREN

01



Nimm die Meditationshaltung ein

Wenn du noch nie meditiert hast, dann informiere dich zuvor hier: meditation-challenge.de/start/

02



Lausche der Musik

Hier geht es um "konzentriertes Hören". Wie viele Instrumente spielen? Welche Töne? ...

03



Wie fühlst du dich durch die Musik?

Was löst die Musik in dir aus? Lenke dein Fokus auf dein Gefühl und "schwinge" mit der Musik.

04



Fühle jetzt deinen Atem (z.B. Bauch)

Akzeptiere das Gefühl und passe deinen Atem an den "Rhythmus" der Musik an. Spüre deinen Atem intensiv.

05



Du wirst abgelenkt...

Dies ist ganz normal und natürlich. Fange dann wieder mit Schritt Nr. 2 an. Wiederhole den Prozess.



Ich wünsche dir viel Freude mit dieser Methode. Ich habe hier für dich noch 10 großartige Lieder: meditation-challenge.de/musik/

Du kannst diesen Link selber nutzen oder an jemanden lieben zuschicken. Ich danke dir. Viele liebe Grüße!

Dein Coach, Andrej

