

Loslassen

Visualisierung für Savasana

Du darfst diese Visualisierung gerne in deinen Yogastunden verwenden und mit anderen teilen – das freut mich sehr! Bitte erwähne dabei meinen Namen **Stefanie Koch** sowie meine Seite **mein-persoennes-om.de**, damit die Quelle sichtbar bleibt.

Danke für deine Achtsamkeit und dein Weitergeben aus dem Herzen 🙏

Dauer: ca. 5 Minuten

Ort: im Liegen auf der Yogamatte

Hinweis: Diese Meditation wurde in Zusammenarbeit mit ChatGPT geschrieben.

Einleitung (im Liegen, sanfte Stimme):

Lass deinen Körper ganz schwer werden.

Stell dir vor, du liegst auf weichem, warmem Sand – getragen, gehalten, sicher.

Mit jedem Atemzug sinkst du ein Stückchen tiefer hinein in die Erde.

Bildhafte Vorstellung (ca. 2 – 3 Minuten)

Stell dir vor, du hältst in deiner Hand einen kleinen Ball aus Licht
er symbolisiert all das, was du heute loslassen möchtest.

Gedanken, Anspannung, Erwartungen ...

Nimm diesen Ball liebevoll wahr – ohne Bewertung.

Dann streckst du langsam deinen Arm aus und lässt ihn los.

Du beobachtest, wie er ganz leicht nach oben steigt – getragen vom Wind.

Immer weiter – bis er nur noch ein kleiner Lichtpunkt am Himmel ist.

Du spürst: Es ist okay, Dinge gehen zu lassen. Es schafft Raum für Neues."

Abschluss

Atme tief ein – und aus.

Du bist ganz bei dir.

Du hast losgelassen.

Du bist frei."

"Loslassen ist kein einmaliger Moment – es ist ein Prozess.

Vielleicht hast du heute etwas abgegeben. Vielleicht nur gespürt, wo es klemmt.

Beides ist okay.

Danke, dass du dich bewegt hast. Und dass du den Mut hattest, zu vertrauen."

Stefanie