



# Bergmeditation

Werde zum Berg  
mit all seinen Stärken.

---

## Empfehlungen für die Bergmeditation

### Schritt 1: Sie richtige Sitzhaltung

Suchen sie sich eine bequeme Sitzhaltung - sitzen Sie dennoch aufrecht und würdevoll - wie ein Berg eben. Mögliche Sitzhaltung sind bspw.: Lotussitz, Schneidersitz, Fersensitz, Meditationshocker, Hocker/jedoch ohne Lehne. Die Sitzhaltung ist das grundlegende und maßgebliche Kriterium für diese Meditation. Lassen sie sich also Zeit, um die passende Sitzhaltung zu finden.

### Schritt 2: Die Atmung

Atmen sie so, dass sie die Bewegungen ihrer Bauchdecke wahrnehmen können (Bauchatmung). Lassen sie ihren Atem natürlich fließen und beeinflussen sie ihren Atemrythmus nicht.

### Schritt 3: Visualisierung

Stellen Sie sich einen bekannten Berg vor, oder sie denken sich einfach einen - so wie sie sich ihren Wunsch-Berg eben vorstellen.

### Schritt 4: Loslassen - Aufnehmen - zum Berg werden

Folgen Sie einfach der geführten Meditation - lassen sie sich mitnehmen und werden sie zum Berg

### Schritt 5: Beenden der Meditation

Beenden sie die Meditation indem sie noch einige tiefe Atemzüge nehmen. Nehmen sie die Eigenschaften des Berges mit in ihr Leben. Wenn sie diese Meditation öfter durchführen, werden sie deutliche Veränderungen bei sich feststellen.

Ich wünsche ihnen viel Spaß und eine Menge Erkenntnisse.

Ihr Thomas Schönmetz vom Achtsamkeit4life-Team