

Kategorie	Einzelne Bausteine
Stichwort	Religionen
Titel	Unterwegs mit Gott - Meditation
Inhaltsangabe	Meditation mit Kindern: Wenn ich mit Gott unterwegs bin mache ich auch mal eine Pause
Verfasser	Regine Schwarz
email	urc.schwarz@T-Online.de

Unterwegs mit Gott

Wenn ich mit Gott unterwegs bin mache ich auch mal eine Pause,
dann kann ich mich ausruhen
ruhig werden
ich kann die Ruhe spüren
und in der Stille Gott hören

Wir werden jetzt alle ganz still

Weil das nicht so einfach ist

Helfe ich euch.

Hört mir nur einfach zu

Ich zähle von 10 rückwärts bis 1, und bei 1 seid ihr innerlich ganz ruhig und still
(wer nicht still sein kann darf in Gedanken bis 100 zählen)

Sitz ihr alle bequem? Achtung: Jetzt zähle ich 10 rückwärts. Hört auf jede Zahl!

- 10 deine Arme und Hände legst du auf deinen Schoß
- 9 du merkst deine Arme und Hände ganz deutlich und wie sie allmählich ruhig und schwer werden
- 8 du spürst deinen Rücken wie er müde ist und er sich fallen lassen möchte lass dein Oberkörper nach vorne sinken
- 7 dein Hals und dein Nacken möchte ganz locker werden, du spürst wie er sich locker und angenehm anfühlt
- 6 achte darauf wie nun auch deine Brust, deine Schultern und dein Bauch mehr und mehr entspannt werden
- 5 ein Gefühl von tiefer Weite steigt in dir hoch
- 4 Die Muskeln in deinen Beinen und Füßen werden immer lockerer
- 3 Deine Augen haben gesehen wo du bist, nun wissen sie es
- 2 wenn die Augen nun möchten dürfen sie sanft zufallen
- 1 du bist nun ganz ruhig und still, solange auch ich ganz still bin.

(lange Pause von 1 min.)

Ich zähle jetzt bis 10. Passt gut auf

- 1-2-3- klatscht in die Hände
- 4-5-6- ruft ganz laut „aahh“
- 7-8-9- stellt euch auf eure starken Füße
- 10 springt in die Luft