

# **Winterliche Achtsamkeitsübung zur Erdung – „In der Stille liegt Wärme“**

## **1. Ankommen im Wintermoment**

Setze oder stelle dich bequem hin.

Atme tief ein – spüre die kühle, klare Luft.

Atme langsam aus – und lass mit jedem Atemzug Anspannung schmelzen.

So, wie Schnee leise vom Himmel fällt, darf auch in dir Ruhe einkehren.

## **2. Verbindung zur Erde**

Spüre den Boden unter dir – fest, ruhig, tragend.

Stell dir vor, unter deinen Füßen liegt die Erde, still und kraftvoll unter einer Decke aus Schnee. Aus deinen Fußsohlen wachsen feine Wurzeln, warm und lebendig, tief hinab in die Erde. Sie schenken dir Halt, Geborgenheit und ein Gefühl von „Zuhause“.

## **3. Atem wie Winterluft**

Atme ein – als würdest du klare Winterluft in dich aufnehmen.

Atme aus – und stell dir vor, wie du Sorgen, Hektik und Gedanken als feinen Dampf ausatmest. Mit jedem Atemzug wirst du leichter, ruhiger, klarer.

## **4. Das Licht in dir**

Lege eine Hand auf dein Herz.

Spüre die Wärme, die dort wohnt – dein inneres Licht, still leuchtend wie eine Kerze im Advent. Es flackert vielleicht sanft, doch es erlischt nie. Mit jedem Atemzug nährst du dieses Licht – es erinnert dich daran, dass Kraft und Frieden in dir sind.

## **5. Abschluss in Stille**

Bleibe noch einen Moment hier. Vielleicht hörst du die Stille, wie sie dich einhüllt – weich wie Schneeflocken. Atme ein letztes Mal tief ein und aus. Wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen – geerdet, ruhig, mit einem warmen Leuchten in dir.