



Tag 5: Entspannung im Kopf

Vorbereitung:

1. Plan dir heute 10 Minuten Zeit ein, in denen du komplett ungestört und alleine bist.
2. Leg dir einen Timer zurecht (z. B. Stoppuhr oder Handy).

Ablauf:

1. **Setz dich hin** und mach es dir bequem.
2. Stell den **Timer auf 10 Minuten** ein.
3. **Starte** den Timer und schließ deine Augen.
4. **Zähle innerlich von 10 bis 1 runter** und konzentriere dich dabei ganz bewusst auf die Atmung.
5. Ab jetzt **fokussiere dich auf deine Atmung**.
6. Spür deinen Atem wie er in die Lunge reinströmt und wieder rausströmt. Oder sage gedanklich „eein“ beim Einatmen und „aaus“ beim Ausatmen
7. Wenn du merkst, dass du abgeschweift bist, dann benenne den Gedanken und **kehre zurück zu deiner Atmung**.
8. Mach das so oft wie nötig. Immer zu deinem Atem zurückkommen.

Und das ist sie schon, deine Challenge für heute ;-)

Warum das alles?

Wenn du meditierst:

1. **Beugst du Atemwegserkrankungen vor.** Dein Körper wird durch Meditation gestärkt.
2. **Reduzierst du Entzündungen in deinem Körper.** Der Entspannungseffekt sorgt für ein Abbau von Entzündungsproteinen in deinem Blut.
3. **Erhöchst du die Zahl der Killerzellen in deinem Blut.** Killerzellen spüren Krebszellen auf und zerstören sie.

Also leg los

Nimm dir die Zeit und probier es einfach mal aus.

Du fühlst dich hinterher auf jeden Fall frischer.
Und hast dich entspannt und dein Immunsystem gestärkt.