



Meditieren für Anfänger

CURA-VIA.DE



Dein Wochen-Entwicklungsplan

Woche 1: Der sanfte Einstieg

Dauer: 2-5 Minuten täglich

Fokus: Gewohnheit etablieren, Routine finden

Tipp: Perfektion ist nicht das Ziel – Dranbleiben ist es.

Woche 1: Deine Meditationsroutine aufbauen

Tag 1-2: Atembeobachtung (ca. 2 Minuten)

Setze dich hin, schließe die Augen und zähle deine Atemzüge von 1 bis 10.

Dann 1-2 Wiederholungen. Fertig.

Tag 3-4: Atem + Körperwahrnehmung (ca. 5 Minuten)

Beginne mit der Atembeobachtung aus Tag 1.

Dann richte deine Wahrnehmung auf deinen Körper: Scanne langsam und ohne zu bewerten nacheinander deinen Kopf, deine Schultern, Bauch, Arme und Beine. Fühle in jeden Bereich hinein und nimm wahr, wie er sich anfühlt – angenehm, angespannt, warm oder kalt. Diese bewusste Körperwahrnehmung hilft dir, ganz im gegenwärtigen Moment anzukommen und den Geist zu beruhigen. Fertig.

Tag 5-6: Fokus auf Geräusche (ca. 10 Minuten)

Höre einfach zu: Welche Geräusche nimmst du wahr? Nah, fern, laut, leise? Beobachte sie einfach, ohne zu bewerten.

Tag 7: Geführte Meditation ausprobieren

Nutze unsere kostenlose geführte 5-Minuten Meditation. Lass dich anleiten.

[Du findest sie hier zum kostenlosen Download.](#)

Belohne dich nach Tag 7: Du hast eine ganze Woche durchgehalten!

[Hier findest du umfassende Tipps, vertiefende Übungen und die vollständige Anleitung für deine Meditationspraxis: Meditation lernen auf cura-via.de.](#)