

## Adler Meditation

Der Adler steht für Ausdauer und Kraft, er ist nicht ohne Grund der König der Lüfte.

Diese Visualisierungsübung hilft dir, auf Distanz zu gehen und einfach mal alles von einer anderen Perspektive zu sehen.

Als Meditationshaltung empfehlen wir dir, eine entspannte sitzende Position. Du kannst deine Augen schließen.

In deiner Vorstellung wirst du zu einem Adler, mit breiten Flügeln und einem kräftigen Schlag. Du fliegst hoch in die Luft, fliegst weiter und immer weiter über das Land. Der Wind trägt dich hoch und immer höher, du gleitest mühelos dahin.

Weit unter dir siehst du die befahrenen Straßen, die farbigen Felder, Tiere, Menschen und bunte Wälder. Alles wirkt klein wie Spielzeug. Du kannst Segelboote erkennen, Hunde, die um Menschen herumtollen oder spielende Kinder. Sie sind unbeschwert und voller Freude und schauen dir hinterher und winken. Du bist neugierig, ziehst deine Kreise, möchtest alles entdecken von dieser spannenden Welt aus dieser wunderbaren Perspektive.

Du fliegst weiter, immer weiter wohin du auch willst, alles scheint grenzenlos zu sein. Nach einiger Zeit kannst du das Meer am Horizont sehen. Schneebedeckte Berge liegen rechts von dir. Du wirst langsamer und verringerst deine Flughöhe, um alles besser betrachten zu können und entdeckst alles aus einer ganz anderen Sichtweise. Alles was du siehst ist spannend und erst wenn du alles erkundet hast, änderst du deine Richtung und fliegst in den Wald. Die vielen Bäume bieten dir Schutz und schnell hast du einen sicheren Platz in den hohen Bäumen gefunden und landest auf einem Ast.

Mit einem tiefen Atemzug kommst du zur Ruhe. Dein Herzschlag ist ganz ruhig. Du lässt deinen Blick schweifen und bist ganz bei dir. Du bist in Sicherheit und fühlst dich geborgen. Du atmest tief ein und wieder aus. Und wenn du magst, öffne nun deine Augen und komme wieder zurück in den Alltag.