

www.gabrielita.de

KÖRPERREISEN ZUM VORLESEN

Für Yoga- & Meditationslehrer, zum Vorlesen für
die Liebsten oder Stöbern & Inspirieren.

GABRIELA URBAN

-01-

**KÖRPERREISE ZUR
TIEFENENTSPANNUNG, S. 5-10**

Der Fokus liegt auf dem körperlichen & geistigen
Loslassen, um in einen angenehmen Zustand der
Ruhe & Tiefenentspannung zu gleiten.
Dauer ca. 15 bis 20 Minuten.

-02-

**KÖRPERREISE FÜR STÄRKE, RUHE UND
OFFENHEIT, S. 11-15**

Dieser Körperreise eignet sich gegen Nervosität und
zur Reduktion von Stress. Außerdem fördert sie das
emotionale Gleichgewicht und die Verbundenheit mit
dem eigenen Körper. Dauer ca. 15 bis 20 Minuten

-03-

**KÖRPERREISE WÄRME IM KÖRPER
SPÜREN, S. 16-19**

In dieser stimmungsaufhellenden Körperreise stellt
sich die meditierende Person vor, dass der Körper mit
wohligem Sonnenlicht geflutet wird. Dabei entspannt
sich der Körper und wärmt sich von innen. Dauer ca. 8
bis 12 Minuten.

PODCAST TRAUMREISEN
& GEFÜHRTE MEDITATIONEN

GABRIELA URBAN

www.gabrielita.de



HERZLICH
WILLKOMMEN!

Hallo, herzlich willkommen zu meinem Podcast «Traumreisen und geführte Meditationen». Mein Name ist Gabriela Urban vom Blog gabrielita.de. Ich bin Journalistin, SEO-Expertin, Buchautorin, zertifizierte Meditationslehrerin – und Mama von einem wunderbaren Grundschulkind.

Körperreisen für Erwachsene

Da ich persönlich ein ganz großer Fan von geführten Körperreisen bin, freue ich mich sehr, dir heute einige zu präsentieren und zur Verfügung zu stellen. Du findest in diesem eBook folgende Körperreisen:

- Körperreise zur Tiefenentspannung
- Körperreise für Stärke, Ruhe und Offenheit
- Körperreise Wärme spüren – lass dich mit Sonnenlicht fluten



Du darfst meine Körperreisen gerne für deine persönlichen Zwecke nutzen. Entweder zum Vorlesen für deine Liebsten, zum Stöbern & Inspirieren oder als Yoga- & Meditationslehrer. Ich würde mich sehr freuen, wenn du mich und meinen Podcast als Verfasser nennst.

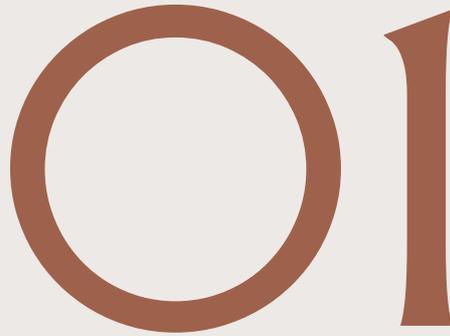
Wie du dir vorstellen kannst, fließt in meinen Podcast und Blog sehr, sehr viel Zeit und vor allem Leidenschaft und Fleiß. Wenn du meine Arbeit unterstützen möchtest, dann würde ich mich riesig freuen, wenn du **meinen Podcast** Freunden, Familie, Kollegen und Community **weiterempfehlst**, ihn auf [YouTube](#), [Apple Podcast](#) oder [Spotify](#) **abonniert** – und ihm eine **nette Bewertung schenkst**. Vielen lieben Dank dafür .

Übrigens, die Körperreisen habe ich vor allem für Erwachsene geschrieben. Sie sind aber durchaus auch für Kinder geeignet – das hat mein eigener 7 jähriger Sohn bestätigt. Ich mache öfters eine Körperreise mit ihm zur Entspannung oder kurz vorm Einschlafen. Probiere es gerne mal aus! Je nachdem wie alt das Kind ist, kannst du die jeweilige Körperreise ein wenig kürzen.

So, und nun wünsche ich dir ganz viel Freude mit meinen geführten Körperreisen.

Deine Gabriela

K Ö R P E R R E I S E



ZUR TIEFENENTSPANNUNG

Der Fokus dieser Körperreise liegt auf dem Loslassen – sowohl körperlich als auch geistig. Durch das Loslassen von körperlichen Anspannungen, emotionalem Stress und Gedanken wird die meditierende Person Schritt für Schritt in einen wohligen Zustand der Ruhe und Tiefenentspannung begleitet. Damit die Entspannung optimal gelingt, empfehle ich diese Körperreise im Liegen durchzuführen. Je nachdem wieviele und wie lange Pausen du beim Vorlesen machst, dauert die Körperreise ca. 15 bis 20 Minuten.

➔ Hier kannst du dir meine [Körperreise zur Tiefenentspannung](#) anhören

KÖRPERREISE ZUR TIEFENENTSPANNUNG

Positionierung

Komm für diese Körperreise in eine entspannte liegende Position. Wenn du möchtest, kannst du dich auch zudecken.

Mach es dir gemütlich. Deine Füße sind hüftbreit und fallen sanft auseinander. Deine Arme ruhen seitlich neben deinem Körper, die Handflächen schauen nach oben.

Richte dich in deiner Position ein. Ruckele dich bei Bedarf noch etwas zurecht – und wenn du soweit bist, dann schließe sanft deine Augen.

Raum wahrnehmen

Nimm zuerst deinen Raum wahr, indem du gerade liegst.

Welche Geräusche kannst du hören? Nimm die Geräuschkulisse um dich herum wahr, ohne sie zu bewerten.

Wie ist die Temperatur in deinem Raum?
Warm oder angenehm kühl?
Kannst du vielleicht einen leichten Luftzug spüren?

Spüre die Berührung der Kleidung auf deiner Haut.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf die Unterlage, auf der du liegst. Spüre ganz bewusst in die Körperstellen, die die Unterlage berühren.

Deine Füße, Beine, dein Po, Rücken, deine Schultern – und der Hinterkopf.

Blick nach innen kehren

Stell dir nun ganz bewusst vor, wie du deine Wahrnehmung von außen auf dein Inneres lenkst.

Blicke in dich hinein.

Nimm deinen Körper wahr.

Schenke dir einen kostbaren Moment, um deinen Körper zu spüren. Nimm Kontakt zu dir selber auf.

Atembeobachtung

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.

Atme ganz natürlich durch die Nase ein – und durch die Nase wieder aus.

Ganz gleichmäßig – und ruhig.
Einatmen, ausatmen.

Beobachte, wie dein Atem ganz von alleine kommt und geht.

Du musst nichts tun, nichts verändern.
Nur deinen Atem beobachten. Wie er kommt und geht.

Wenn du magst, kannst du nun deine rechte oder linke Hand auf deine Brust legen.



Mit jeder Einatmung hebt sich dein Brustkorb, mit jeder Ausatmung senkt sich dein Brustkorb.

Heben und senken.

Mit jeder Einatmung weitet sich dein Rippenbogen.

Vielleicht kannst du wahrnehmen, wie so neuer Raum in deiner Brust entsteht.

Und mit jeder Ausatmung darfst du immer mehr loslassen.

Einatmen – loslassen.

Einatmen – loslassen.

Spüre die Berührung deiner Handfläche auf deiner Brust.
Spüre die Verbindung.

Vielleicht kannst du sogar wahrnehmen, wie deine Handfläche ganz warm wird. Und die Wärme in deinen Brustraum fließt.
Deine Brust wird angenehm warm und weich.

Löse nun deine Hand und lege sie wieder ganz sanft neben deinen Körper.

Vertiefe deine Ausatmung. Deine Ausatmung ist etwas länger als die Einatmung.

Atme ein – und lang aus.

Ein – und genussvoll ausatmen.

Ein – und aus.

Stell dir vor, wie du mit jeder Ausatmung immer mehr loslassen darfst.

Mit jeder Ausatmung darf Altes aus deinem Körper gleiten.

Lass alles los, was du nicht mehr brauchst.

Beobachte, wie deine Ausatmung Verbrauchtes aus deinem Körper davonträgt.

Vielleicht kannst du spüren, wie du nun immer ruhiger und ruhiger wirst.

Angenehme Ruhe strömt durch deinen Körper.

Du darfst dich dem angenehmen Zustand des Loslassens hingeben. Genieße dieses unbeschwerte Gefühl. Du musst nichts tun.

Nur genießen und loslassen.

Beginn der Körperreise

Angenehme Ruhe flutet deinen Körper.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun zu deinen Füßen.

Deine Füße, die dich durchs Leben tragen.

Lass mit der Ausatmung in deinen Füßen los.

Sie dürfen sich nun ausruhen.

Auch deine Beine dürfen sich erholen.

Spüre, wie du mit jeder Ausatmung immer mehr in deinen Beinen loslassen darfst.

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit nun zu deinen Händen.

Deine Hände sind ganz locker und entspannt.

Deine Arme ruhen sanft und friedlich.

Auch deine Schultern dürfen sich nun entspannen.

Lass ganz bewusst in deinen Schultern los.

Sie haben für heute genug schwere Last getragen.

Gib all das Gewicht deiner Schultern an den Boden ab.

Spüre, wie der Boden unter dir deine Schultern trägt.

Ganz sanft und leicht.

So unbeschwert.

Die angenehme Ruhe flutet deinen Nacken und Hinterkopf.

Stell dir vor, wie jemand ein warmes, luftdurchlässiges Tuch auf dein Gesicht legt.

Spüre die angenehme Wärme in deinem Gesicht.

Vielleicht kannst du wahrnehmen, wie mit jeder Ausatmung dein Gesicht immer weicher und weicher wird.

So angenehm weich.

Genieße die herrliche Entspannung in deinem Kiefer.

Löse bewusst deine Zunge vom Gaumen.

Deine Lippen sind ganz weich und warm.

Lass in deinen Wangen los.
Auch sie dürfen sich nun ausruhen.

Deine Stirn wird ganz weich und warm.

Auch der Punkt zwischen deinen
Augenbrauen ist völlig entspannt.
Vielleicht kannst du hier sogar ein
leichtes Pulsieren spüren.
Ein wunderbares Pulsieren.

Körper als Ganzes wahrnehmen

Nimm nun deinen Körper als Ganzes
wahr.

Dein ganzer Körper wird mit Ruhe
geflutet.
Spüre dieses angenehme Fließen.
So warm und unbeschwert.

Spüre, wie du all dein Gewicht an den
Boden abgeben darfst.
Du liegst ganz sicher und geborgen.
Du darfst loslassen
Du wirst getragen.

Vielleicht kannst du fühlen, wie mit
jeder Ausatmung dein Körper immer
tiefer in die Unterlage sinkt.
Immer tiefer und tiefer.
Lass dich tragen.
Gib all die Schwere an den Boden ab.

Deine Beine sind so angenehm schwer.
Deine Arme sind angenehm schwer.
Spüre die Entspannung in deiner
Wirbelsäule, in deinen Schultern.
Auch dein Kopf fühlt sich so angenehm
leicht an.

Stell dir nun vor, wie du deinen eigenen
Körper von oben wahrnimmst.
Stell es dir einfach nur vor.

Du siehst die Silhouette deines Körpers.
Du siehst dich, wie du da ganz
entspannt liegst.

So ruhig und friedlich.
Genieße diese angenehme Ruhe.
Diesen wunderbaren Frieden.
Genieße diese friedvolle Ruhe in
deinem Körper.
Ruhe und Frieden in deinem Körper.
Dein Körper ist völlig ruhig und friedlich.

Ruhe und Frieden.

Rückkehr

Es wird nun allmählich Zeit,
zurückzukehren.
Zurück in deinen Raum, in dem du
gerade liegst.

Stell dir vor, wie du deine
Aufmerksamkeit wieder von innen nach
außen lenkst.

Spüre die Unterlage unter dir.
Nimm deine Körperstellen bewusst
wahr, die den Boden berühren.

Spüre die Kleidung auf deiner Haut.
Nimm die Temperatur in deinem Raum
wahr.

Höre die Geräusche, die dich umgeben.

Beginne sanft, deinen Körper zu wecken.

Bewege seine Finger und Zehen.
Deine Arme und Beine.

Und wenn es sich gut für dich anfühlt,
dann dürfen deine Bewegungen nun
etwas größer werden.

Recke und strecke dich.

Bewege dich, belebe dich.
Mach DIE Bewegung, die dir jetzt
guttut.

Und wenn dir nach gähnen ist, dann
gähne. Entweder leise oder ganz laut.

Spüre, wie du deinen Körper wieder
vollständig ausfüllst.

Mach dich bereit, zurückzukehren.

Atme lang ein – und aus.
Lang ein und aus.
Ein letztes Mal lang ein und aus.

Und wenn du soweit bist, dann öffne
ganz sanft deine Augen.

Willkommen zurück in deinem Hier und
Jetzt!

K Ö R P E R R E I S E

O2

FÜR STÄRKE, RUHE & OFFENHEIT

In dieser Körperreise wandert die meditierende Person mit ihrer Aufmerksamkeit durch den Körper. Der Fokus liegt darauf, Stärke in den Füßen, Ruhe im Bauch und Offenheit im Herzraum zu spüren. Diese Körperreise ist gut geeignet gegen Nervosität und zur Reduktion von Stress. Außerdem fördert sie das emotionale Gleichgewicht und die Verbundenheit mit dem eigenen Körper. Ich empfehle, die Körperreise im Sitzen durchzuführen. Je nachdem wieviele und wie lange Pausen du beim Vorlesen machst, dauert die Körperreise ca. 15 bis 20 Minuten.

➔ Hier kannst du dir meine [Körperreise Stärke, Ruhe & Offenheit](#) anhören

KÖRPERREISE STÄRKE, RUHE & OFFENHEIT

Positionierung

Für diese Körperreise nimmst du am besten eine gemütliche, stabile Sitzposition ein.

Achte darauf, dass deine Wirbelsäule anmutig aufgerichtet ist, damit du unbeschwert atmen kannst.

Deine Hände ruhen auf deinen Oberschenkeln, deine Handflächen zeigen nach unten oder oben. So wie es sich für dich gut anfühlt. Du kannst deine Handflächen auch vor dem Bauch ineinanderlegen – so als ob deine Hände eine Schale formen. Dabei berühren sich die Spitzen der Daumen leicht.

Schau, ob du an deiner Körperhaltung eventuell noch etwas verändern möchtest.

Ruckele dich ggf. noch etwas zurecht.

Und wenn du soweit bist, dann schließe sanft deine Augen.

Atembeobachtung

Atme tief durch die Nase ein und durch die Nase wieder aus.

Nimm dir einen Moment, um ganz bei dir anzukommen.

Lass deine Gedanken los, indem du die Aufmerksamkeit auf deinen Atem lenkst.

Atme ein und aus.

Nimm wahr, wie dein Atem ganz natürlich fließt. Gleichmäßig und ruhig.

Du musst nichts tun. Nichts verändern.

Dein Atem kommt und geht ganz von alleine.

Spüre, wie der Atem deinen Körper bewegt.

Lass dich von deinem Atem lenken. Verbinde dich mit deinem Atem.

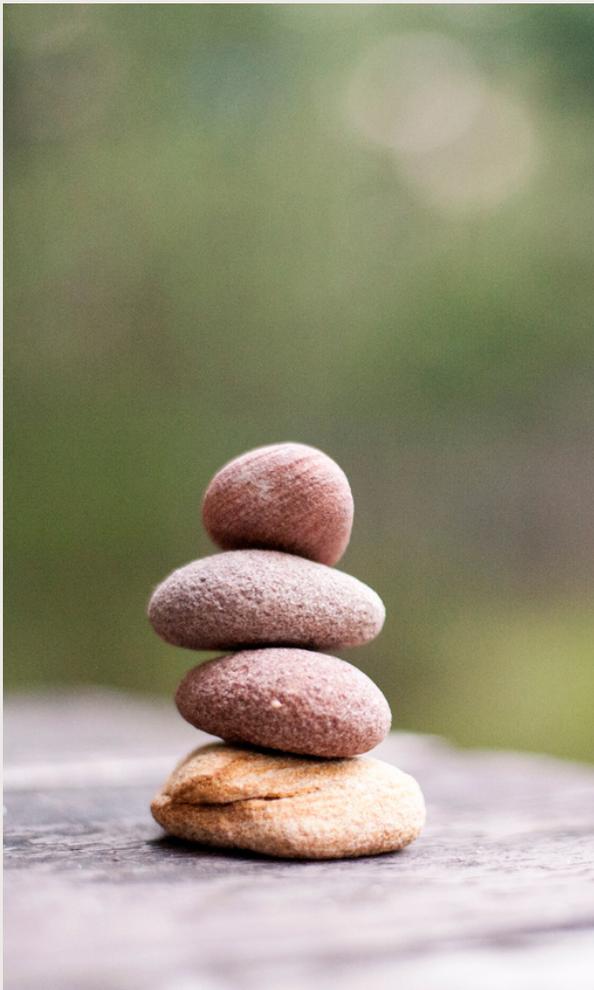
Beginn der Körperreise

Und nun lass uns eine Reise durch deinen Körper unternehmen.

Lenke deine Aufmerksamkeit zu deinen Füßen.

Deine Füße tragen dich durchs Leben. Deine Füße verbinden dich mit dem Boden. Sie schenken dir Stärke, Halt – und erden dich.

Vielleicht kannst du dir vorstellen, wie sich deine Füße mit dem Boden verwurzeln.



Stell es dir einfach nur vor.

Nimm den Energiefluss in deinem Körper wahr.

Deine Füße schenken dir Wurzeln. Sie sorgen dafür, dass du stark und stabil durchs Leben gehen kannst.

Atme ein und lang aus.
Ein und lang aus.

Bei der nächsten Ausatmung kannst du im Stillen das Wort «STÄRKE» sagen.

Wiederhole es für dich noch zwei Mal – und lausche innerlich dem Klang des Wortes.

Stärke.
Stärke.

Stärke, die mit jedem Atemzug durch deine Füße fließt.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun zu deinem Bauchraum.

Spüre, wie der Atem deine Bauchdecke sanft bewegt.
Ganz natürlich und gleichmäßig.

Verlängere deine Ausatmung.

Einatmen – und lang ausatmen.
Einatmen – und lang ausatmen.

Vielleicht kannst du spüren, wie bei jeder Ausatmung dein Bauch mit einem wohligen Gefühl der Ruhe geflutet wird.

Angenehme Ruhe.

Einatmen – und lang ausatmen.

Bei der nächsten Ausatmung kannst du im Stillen das Wort «RUHE» sagen. Wiederhole es noch zwei Mal:

Ruhe.

Ruhe.

Vielleicht kannst du nun einen Gleichklang zwischen dem Wort und deinem Körpergefühl wahrnehmen.

Angenehme Ruhe.

Genieße diese Ruhe in deinem Körper. Ruhe, die sich mit jeder Ausatmung vom Bauch aus in deinem ganzen Körper ausweitet.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit in deinen Herzraum.

Vielleicht kannst du dir vorstellen, wie sich dein Herz innerlich weitet.

Atme ein – und spüre, wie mit der Einatmung dein Herz immer weiter wird.

Weiter und weiter.

Vielleicht magst du dir diese Weite wie einen angenehmen hellen Lichtstrahl vorstellen.

Der mit jeder Ausatmung immer heller und heller strahlt.

Und dich mit einem wunderbaren Gefühl der Liebe und Offenheit flutet.

Atme ein und aus.

Atme ein – und bei der nächsten Ausatmung kannst du im Stillen das Wort «OFFENHEIT» sagen.

Wiederhole es noch zwei Mal:

Offenheit.

Offenheit.

Mit jedem Atemzug kannst du vielleicht spüren, wie dein Herz sich immer mehr für die Welt öffnet.

Der Welt mit Liebe und Mitgefühl begegnet.

Dein Herz strahlt ein helles Licht in die Welt.

Stell es dir einfach nur vor.

Und nun fühle gleichzeitig ...

... die Stärke in deinen Füßen,

... die Ruhe in deinem Bauch

... und die Offenheit in deinem Herzen.

Stärke, die vom Boden aus über deine Füße in den Körper fließt.

Ruhe, die vom Bauch aus, deinen ganzen Körper flutet.

Offenheit, die dein Herz wie ein helles Licht in die Welt sendet.

Stärke.
Ruhe.
Offenheit.

Lass diese wunderbaren Attribute nun
zu einer Einheit zusammenfließen.

Stärke.
Ruhe.
Offenheit.

Spüre die Verbindung.

Wie eine warme Welle, die durch
deinen Körper strömt.
Wie ein heller Hoffnungsschimmer, der
dich an trüben Tagen leuchten lässt.
Wie eine Urkraft, die dich in schweren
Phasen durchs Leben trägt.

Lass diese Bilder noch ein wenig auf
dich wirken – und spüre ihnen nach.

Mit jedem Atemzug kannst du die
Bilder noch tiefer in deinem
Bewusstsein verankern.

Tiefer und tiefer.

Und all die wunderbaren Attribute mit
in deine Gegenwart nehmen.

Rückkehr

Es wird nun langsam Zeit, von deiner
Körperreise zurückzukehren.
Zurück ins Hier und Jetzt.

Atme lang ein und aus.
Nimm wahr, wie du mit jeder
Einatmung immer mehr in deinem
Raum ankommst.
In diesem Raum.

Atme ein und aus.

Spüre die Verbindung zum Boden, auf
dem du sitzt.
Die Berührung der Kleidung auf deiner
Haut.

Nimm dir einen Moment, um ganz
bewusst deinen Körper zu spüren.
Spüre dein Gesicht, deine Brust, deinen
Bauch, deine Beine und deine Füße.

Nimm wahr, wie du nun deinen Körper
wieder vollständig ausfüllst.

Atme noch ein paar Mal tief ein und
aus.

Und wenn du soweit bist, dann öffne
ganz sanft deine Augen.

Herzlich willkommen zurück in deinem
Hier und Jetzt!

K Ö R P E R R E I S E



WÄRME SPÜREN – LASS DICH MIT SONNENLICHT FLUTEN

Diese Körperreise ist vor allem gut in der dunklen Jahreszeit, an kalten Tagen oder bei schlechter Laune geeignet. Durch die Visualisierung von Sonnenlicht, das durch den ganzen Körper flutet, wird der Körper von innen wohlig warm und entspannt sich. Diese Körperreise hilft bei Stressreduktion, wirkt stimmungsaufhellend und schenkt innere Geborgenheit und Zuversicht. Ich empfehle diese Körperreise im Liegen durchzuführen. Je nachdem wieviele und wie lange Pausen du beim Vorlesen machst, dauert die Körperreise ca. 8 bis 12 Minuten.

➔ Hier kannst du dir meine [Körperreise Wärme spüren](#) anhören

KÖRPERREISE WÄRME SPÜREN

Positionierung

Am besten legst du dich für diese Körperreise gemütlich hin.
Richte dich in deiner Position ein.

Schau, ob du eventuell noch etwas an deiner Position verändern möchtest,

Und wenn du soweit bist, dann schließe sanft deine Augen.

Atembeobachtung

Beobachte einen Moment deinen Atem, um bei dir selber anzukommen.

Spüre zu deinen Nasenflügeln.
Nimm wahr, wie Luft durch deine Nase einströmt – und aus der Nase wieder hinausströmt.

Ganz fließend.
In einem natürlichen Tempo.

Du musst gerade nichts tun.
Nur deinen Atem beobachten.
Wie er kommt und geht.

Beginn der Körperreise

Und nun stelle dir vor, dass du an einem herrlichen Sommertag draußen in der Sonne liegst.

Du kannst die angenehmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut spüren.

Genieße diese wohltuende Wärme.
Angenehme Sonne wärmt deinen Körper.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun zu deinen Füßen.
Stell dir vor, wie ein großer, goldener Sonnenstrahl zu deinen Füßen wandert, um dich innerlich mit Wärme zu fluten.

Angenehme, wohlige Wärme.

Das goldene Licht flutet durch deine Füße, zu deinen Unterschenkeln, deinen Knien und deinen Oberschenkeln.

Das goldene, warme Licht breitet sich weiter in deinem Körper aus – und flutet nun dein Becken und deinen Bauch.

Vielleicht kannst du das wohlige Strömen wahrnehmen, das dich von Innen wärmt.

Angenehme Wärme.

Der goldene Sonnenstrahl flutet nun in deinen unteren Rücken, deine Hände, deine Unterarme, deine Oberarme.

Es wandert weiter zu deinem Herzraum, deinem oberen Rücken und breitet sich in deinen Schultern aus.



Spüre, wie deine Schultern angenehm warm werden – und loslassen dürfen. Deine Schultern werden mit wohliger Wärme geflutet.

Das goldene Licht strömt nun über deinen Nacken, zum Hinterkopf – und zum Gesicht.

Spüre, wie dein Gesicht ganz weich wird.

So angenehm weich.

Und nun fließt das goldene Licht zum Punkt zwischen deinen Augenbrauen. Spüre bewusst zum Punkt zwischen deinen Augenbrauen. Vielleicht kannst du hier ein wohliger-warmes Fließen wahrnehmen.

Und nun fließt der goldene Sonnenstrahl zur Krone deines Kopfs – und hüllt deinen ganzen Körper mit angenehmer Wärme ein.

Spüre die Wärme in deinem ganzen Körper.

Wohlige Wärme, die dich von innen flutet.

Genieße diese lebensspendende Wärme in deinem Inneren.

Und wenn es in deinem Körper Stellen gibt, die sich gerade nicht gut anfühlen, dann lenke nun bewusst die Wärme der Sonne an die jeweiligen Stellen.

Rückkehr

Kehre nun mit deiner Aufmerksamkeit zurück zu deiner Atmung.

Atme tief ein und aus.
Nochmal tief ein und aus.

Spüre, wie über deine Einatmung Energie in deinen Körper fließt.

Wecke deinen Körper über diese Energie.

Bewege nun deinen Körper ganz vorsichtig.

Bewege deine Hände und Arme.
Deine Füße und Beine.

Nimm wahr, wie du deinen Körper wieder vollständig ausfüllst.

Atme ein letztes Mal tief ein und aus.

Und öffne mit der Ausatmung ganz sanft deine Augen.

Herzlich willkommen zurück!

NAMASTÉ!

Ich hoffe, dass dir meine Körperreisen viel Freude schenken. Wenn du mich und meine Arbeit unterstützen möchtest, dann empfehle meinen PODCAST «Traumreisen & geführte Meditationen» gerne deinen Liebsten. Außerdem würde ich mich riesig darüber freuen, wenn du meinen Podcast abonnierst und ihm auf YouTube, Spotify oder Apple Podcast 5 Sterne und eine nette Bewertung schenkst.
Vielen lieben Dank dafür!

Deine Gabriela

