



## GEFÜHRTE MEDITATION: EINE REISE RUHIGER ERMÄCHTIGUNG

**Willkommen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um in Ihrem Raum anzukommen. Wo auch immer Sie sind, erlauben Sie sich, vollständig hier zu sein. Lassen Sie alle Ablenkungen los und seien Sie einfach in diesem Moment mit sich selbst präsent.**

**Finden Sie eine bequeme Position. Schließen Sie sanft die Augen, wenn es sich für Sie richtig anfühlt. Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein... und atmen Sie sanft durch den Mund aus. Lassen Sie mit jedem Atemzug Ihren Körper entspannen. Spüren Sie, wie die Anspannung langsam verschwindet, während Sie tiefer in diesen Moment eintauchen.**

**Stellen Sie sich nun für einen Moment vor, Sie stehen am Rand eines ruhigen Bahnhofs. Dies ist kein gewöhnlicher Zug. Dies ist der Zug der Tat – ein Zug, der Ihre Reise der persönlichen Entwicklung, Ermächtigung und Zielstrebigkeit symbolisiert. Der Zug ist ruhig, stabil und bereit, Sie dorthin zu bringen, wo Sie hinmöchten.**

**Spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen, der Sie trägt. Hören Sie das sanfte Geräusch des Zuges in der Ferne, der geduldig auf Sie wartet. Es gibt keinen Grund zur Eile. Der Zug ist da, wenn Sie bereit sind, und wird Sie Schritt für Schritt auf eine Reise der Entdeckung und Aktion mitnehmen.**

**Während Sie am Bahnhof stehen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um in Ihren Körper hineinzufühlen. Spüren Sie, wie Ihre Füße den Boden berühren, wie Ihre Beine Sie tragen und wie Ihr Atem sanft ein- und ausströmt. Mit jedem Einatmen verspüren Sie Ruhe und Bereitschaft. Mit jedem Ausatmen lassen Sie Anspannung und Ablenkungen los, die Ihnen jetzt nicht dienen.**

**Stellen Sie sich nun vor, wie der Zug sanft in den Bahnhof einfährt. Es besteht kein Grund zur Eile. Die Türen öffnen sich leise und laden Sie ein. Sie steigen mühelos ein und finden einen bequemen Platz, um zu sitzen und zu entspannen. Spüren Sie die sanfte, stetige Bewegung des Zuges, wenn er seine Fahrt beginnt. Ihre Reise hat begonnen.**





## GEFÜHRTE MEDITATION: EINE REISE RUHIGER ERMÄCHTIGUNG

Achten Sie darauf, wie sich Ihr Körper fühlt, während sich der Zug vorwärts bewegt. Es ist sanft, beruhigend. Sie sind im gegenwärtigen Moment verankert und empfinden Frieden in Bezug auf die bevorstehende Reise. Es gibt keinen Druck, schneller zu gehen, keine Notwendigkeit zu drängen. Sie bewegen sich einfach in Ihrem eigenen Tempo vorwärts, auf die Orte zu, die Ihnen am wichtigsten sind.

Nehmen Sie sich nun einen Moment Zeit, um über den Zweck dieser Reise nachzudenken. Was hat Sie zu diesem Moment geführt? Was begeistert Sie, was treibt Sie an? Lassen Sie dieses Gefühl von Sinnhaftigkeit sanft und leise aufsteigen. Es ist keine aufdringliche Energie; es ist ein sanftes Wissen, etwas, das in Ihnen schwingt und Sie leitet.

Während sich der Zug bewegt, wissen Sie, dass Sie mit dieser Gemeinschaft gleichgesinnter Menschen verbunden sind, alle an Bord dieses Zuges, jeder mit seinem eigenen Ziel, aber alle unterwegs zu einer gemeinsamen Vision — junge Menschen zu stärken, einander zu unterstützen und Ideen zum Leben zu erwecken. Spüren Sie die ruhige Unterstützung dieser kollektiven Energie. Wir alle bewegen uns gemeinsam vorwärts, jeder Schritt im Einklang mit unserer gemeinsamen Mission.

Atmen Sie tief ein... und langsam aus. Lassen Sie die sanfte Bewegung des Zuges und das Gefühl der Verbindung Frieden in Ihnen entstehen. Es gibt keinen Grund zur Eile. Sie sind auf dieser Reise und Sie sind bereit.

Wenn Sie bereit sind, atmen Sie ein letztes Mal tief ein und öffnen Sie langsam Ihre Augen. Sie sind präsent. Sie sind gerdet. Und die Reise hat begonnen — sanft, ruhig, mit einem klaren Zweck.

