

Yoga Nidra zum Einschlafen oder für einen Power Nap – 11 Minuten Tiefenentspannung

Diese sanfte Tiefenentspannung hilft dir, Körper und Geist zu beruhigen, Stress loszulassen und entweder in den Schlaf oder eine erfrischende Pause zu gleiten – ganz gleich, ob du liegst oder aufrecht und bequem sitzt.

1. Ankommen & Loslassen (2 Minuten)

Finde eine entspannte Haltung – im Bett, auf einer Matte oder auf einem Stuhl. Sitze oder liege so, dass dein Körper loslassen kann. Wenn du sitzt, stütze den Rücken gut ab, die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln oder im Schoß. Schließe die Augen.

Atme tief durch die Nase ein ... und sanft durch den Mund aus. Noch einmal. Spüre den Kontakt deines Körpers mit der Unterlage oder dem Stuhl. Lass dich mit jeder Ausatmung etwas tiefer sinken – innerlich wie äußerlich.

Stell dir vor, du sitzt oder liegst an einem geschützten Ort in der Natur. Vielleicht auf einer weichen Wiese oder an einem stillen See. Alles ist friedlich. Du bist sicher.

2. Atemzählung & innere Bilder (3 Minuten)

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen natürlichen Atem. Atme ruhig ein ... und sanft aus.

Beginne nun, deinen Atem von 10 rückwärts zu zählen. Bei jedem Atemzug entsteht ein inneres Bild:

- **10** – Du atmest frische, klare Luft auf einem Berggipfel.
- **9** – Ein stiller See spiegelt den Himmel – dein Geist wird ruhig.
- **8** – Eine warme Decke aus Licht hüllt dich sanft ein.
- **7** – Eine Feder sinkt langsam zu Boden – du wirst leichter.
- **6** – Ein sanfter Wind streicht durch einen stillen Wald.
- **5** – Weiche Wolken ziehen am Horizont – Gedanken lösen sich.
- **4** – Du liegst auf einer Wiese, die Sonne wärmt dein Gesicht.

- **3** – Ein goldener Lichtstrahl durchströmt deinen Körper.
- **2** – Du schwebst auf einem stillen Fluss dahin.
- **1** – Du versinkst in tiefer Ruhe und Stille.

Wenn du bei 1 angekommen bist, sage dir innerlich: *„Ich bin ruhig. Ich bin geborgen. Ich darf loslassen.“*

3. Körperreise zum Einschlafen (4 Minuten)

Lenke nun deine Aufmerksamkeit durch den Körper, langsam, bewusst – begleitet von Wärme und Schwere:

- **Rechte Seite:** Fuß, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, ganze rechte Seite
- **Linke Seite:** Fuß, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, ganze linke Seite
- **Rücken & Bauch:** unterer Rücken, mittlerer Rücken, oberer Rücken, Bauch
- **Brust & Herz:** nimm den Herzschlag wahr, sanft und gleichmäßig
- **Arme:** rechter Arm, rechte Hand ... linker Arm, linke Hand
- **Gesicht & Kopf:** Kiefer, Lippen, Augen, Stirn, Hinterkopf

Stell dir vor, ein weiches, schimmerndes Licht durchströmt deinen Körper und bringt jede Zelle zur Ruhe.

Affirmation: *„Ich lasse los. Mein Körper heilt im Schlaf.“*

4. Eintauchen in den Schlaf / Power Nap (1 Minute)

Lass alle Bilder los. Tauche ein in einen weiten, stillen Raum – wie ein klarer Nachthimmel. Alles ist ruhig. Du musst nichts tun.

Gedanken ziehen vorbei wie leise Sternschnuppen. Dein Körper ruht.

5. Rückkehr (nur bei Power Nap – 1 Minute)

Wenn du einen Power Nap gemacht hast, beginne sanft, den Atem zu vertiefen. Bewege die Finger und Zehen, strecke dich leicht, öffne langsam die Augen.

Wenn du schlafen möchtest, bleib einfach liegen – dein Körper weiß, was zu tun ist.