

**ANDREA DINS**  
**SCHAMANISCHE & SPRITUELLE HEILARBEIT**



🌿 **Duftmeditation**

Eine Reise zu dir – mit deinem Lieblingsduft

Dauer: ca. 10 Minuten

Anleitung für eine achtsame Pause mit deinem gewählten Duft

💧 **Vorbereitung**

Achte darauf, dass du nur Düfte nutzt, die dir angenehm sind – jeder Mensch reagiert unterschiedlich. Verwende nur hochwertige ätherische Öle und Düfte, die du persönlich gut verträgst und magst. Solltest du keine hochwertigen ätherischen Öle haben: (Schokolade tut auch.))

Keine therapeutische Anwendung! Diese Meditation ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Beispiele:

🌸 Lavendel – beruhigend

🍊 Zitrone – klärend

🌹 Rose – herzöffnend

🌲 Weihrauch – zentrierend

🧘♀️ **Meditation**

1. Ankommen (ca. 2 Minuten)

- Finde einen ruhigen Platz. Setze dich bequem hin oder lege dich hin.
- Schließe deine Augen.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
- Spüre, wie die Luft durch deine Nase ein- und ausströmt.
- Mit jedem Ausatmen entspannst du mehr.

2. Den Duft bewusst wahrnehmen (ca. 4 Minuten)

- Bringe nun den gewählten Duft in deine Nähe. Atme ihn sanft ein.
- Wie fühlt er sich an? Welche Empfindungen oder Bilder entstehen in dir?
- Lass dich ganz auf diesen Moment ein. Du musst nichts analysieren. Nur spüren.
- Atme ruhig weiter – tief und bewusst.

3. Integration & Rückkehr (ca. 2–3 Minuten)

- Lass den Duft langsam in den Hintergrund treten.
- Spüre deinen Körper wieder stärker. Bewege leicht deine Finger und Zehen.
- Nimm deinen Atem wahr. Und wenn du so weit bist: Öffne langsam die Augen.
- Kehre gestärkt und zentriert zurück in deinen Tag.
- Nachspüren