

Achtsamkeitsübung für Woche 28

Achtsames Gehen

Beim achtsamen Gehen wird die Aufmerksamkeit auf die Füße gerichtet.
Es geht dabei Gegenwärtig zu sein, Schritt für Schritt.

Bevor du den ersten Schritt machst, halte kurz inne und fühle in deinen Körper hinein.

Lenke anschliessend deine Aufmerksamkeit zu deinen Füßen. Spüre den Kontakt zum Boden.

Verlagere dann das Gewicht auf deinen linken Fuss. Hebe langsam deinen rechten Fuss, bewege ihn nach vorne und setze achtsam die Ferse, dann die Fusssohle und am Schluss die Zehen ab.

Verlagere dann das Gewicht auf deinen rechten Fuss und wiederhole das Ganze, indem du den linken Fuss langsam nach vorne bewegst, mit der Ferse den Boden berührst und den Fuss abrollst.

Wenn deine Gedanken beim Gehen abschweifen,
lenke deine Aufmerksamkeit wieder zu deinen Füßen, Schritt für Schritt.

Bevor du das achtsame Gehen beendest, halte kurz inne, spüre wie sich deine Füße anfühlen,
wie sich Körper und Geist anfühlen.

Viel Freude dabei

