

# Achtsamkeitsübung für Woche 32

## Sonnenaufgang

Vielleicht ist es schon eine Weile her,  
seit du das letzte Mal einen Sonnenaufgang gesehen hast.

Wie nach einer Nacht, der Tag anbricht ...  
wie die Sonne am Horizont aufgeht ...  
die frische Morgenluft ...  
die Stille ...

Ein neuer Tag – ein Neuanfang.

Du kannst dir den Sonnenaufgang bildlich vorstellen ...  
... aber vielleicht magst du dir bewusst Zeit nehmen,  
einen Sonnenaufgang wieder zu erleben,  
mit all deinen Sinnen,  
verbunden im Hier und Jetzt.

**Viel Freude dabei.**

