

Achtsamkeitsübung für Woche 34

Ein Platz zum Innehalten

Suche dir einen Platz in der Natur, an dem du dich wohlfühlst
und eine Weile für dich sein kannst.

Sobald du deinen Ort gefunden hast, halte inne und nimm deine Umgebung wahr.
Was siehst du? Was hörst du? Was riechst du? Was spürst du?
Beobachte ohne zu werten. Bleib neugierig und achtsam.

Wenn du magst, kannst du auch deine Augen für einen Moment lang schliessen.
Was nimmst du jetzt wahr?
Vielleicht sind einige Sinnesempfindungen präsenter
und andere rücken möglicherweise in den Hintergrund oder vielleicht auch nicht.
Sei offen und neugierig.

Öffne nun wieder deine Augen. Atme drei Mal tief ein und aus
und setze dann achtsam deinen Weg fort.

Viel Freude dabei.

