

# Achtsamkeitsübung für Woche 35

## Ein Baum sein

Stehe aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Schliesse die Augen.

Spüre den Kontakt der Füße mit dem Boden.

Mache dann einen Spaziergang durch deinen Körper. Von den Füßen bis zum Kopf.

Wo gibt es Spannungen oder Schmerzen? Wo ist er ganz entspannt?

Achte besonders auf Schulter- und Kiefergelenk. Versuche, die Spannungen zu lösen.

Dann stelle dir vor, du bist ein Baum.

Mit den Füßen bist du gut verwurzelt im Boden.

Wenn du magst, dann breite die Arme aus und spüre deine Weite.

Stehe einen Moment lang so: verwurzelt, stark, verbunden.

Vielleicht hast du einen Lieblingsbaum:  
dann stelle dir vor, du bist dieser Baum.

**Viel Freude dabei.**

