

Achtsamkeitsübung für Woche 42

Kraftort

Viele Menschen haben einen Kraftort.
Einen Ort, an dem sie Energie tanken,
aber auch Ruhe erfahren können.

Es ist ein Ort, an dem man sich wohl fühlt
und mit sich selbst und dem Leben im Einklang ist.
Möglicherweise ist dieser Kraftort in der Natur,
im Wald, am See, in den Bergen
oder vielleicht auch in deiner Vorstellung.
Es kann ein Gemälde, ein Foto oder eine schöne Erinnerung sein.

Wo auch immer sich dein Kraftort befindet,
suche den Ort regelmässig auf.

Verbinde dich mit der Kraft und Ruhe des Ortes
und lass dabei die Energie durch deinen ganzen Körper fließen.

Viel Freude dabei.

