



Mini-Übung Tor I:

Die Geh-Meditation

<i>Dein Schlüssel-Satz</i>	JEDER SCHRITT BRINGT MICH INS JETZT
<i>Mini-Handlung:</i>	Gehe langsam und bewusst, spüre jeden Schritt, wie die Fußsohlen den Boden berühren. Atme tief und gleichmäßig dabei.
<i>Nachspüren:</i>	Halte kurz inne, schließe die Augen und fühle, wie ruhig und klar Du geworden bist.
<i>Dauer:</i>	3-4 Minuten
<i>Wie oft:</i>	gehe nach Deinem Gefühl.
<i>Begleitung:</i>	Mache diese Übung erst einmal Zuhause, wenn Du Dir sicherer bist, gehe in den Wald, wo wenig Spaziergänger sind.



Copyright: Lichtakademie