

Mini-Übung Tor I:

Die Geh-Meditation

Dein Schlüssel-Satz

JEDER SCHRITT BRINGT MICH INS JETZT

Mini-Handlung:

Gehe langsam und bewusst, spüre jeden Schritt, wie die Fußsohlen den Boden berühren. Atme tief und gleichmäßig dabei.

Nachspüren:

Halte kurz inne, schließe die Augen und fühle, wie ruhig und klar Du geworden bist.

Dauer:

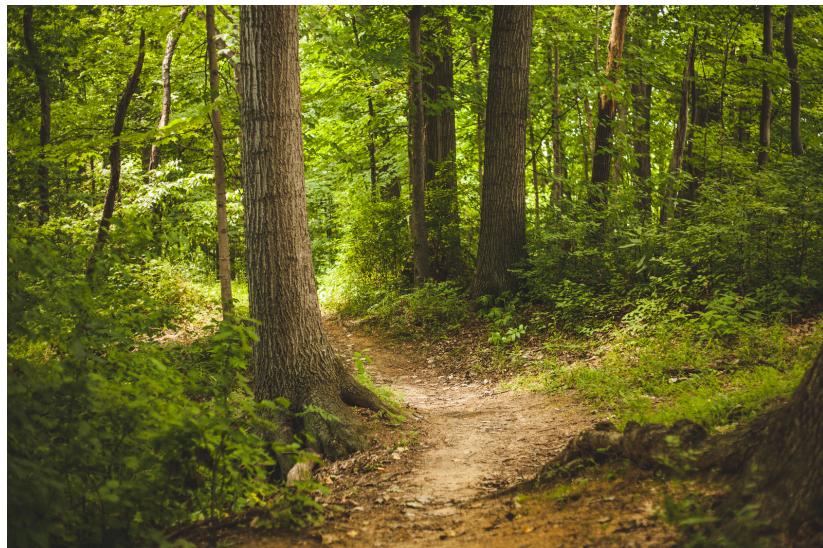
3-4 Minuten

Wie oft:

gehe nach Deinem Gefühl.

Begleitung:

Mache diese Übung erst einmal Zuhause, wenn Du Dir sicherer bist, gehe in den Wald, wo wenig Spaziergänger sind.



Copyright: Lichtakademie