Kapitel 1.3 - Anleitung 1

GEH-MEDITATION FÜR EINSTEIGERINNEN

Ca. 5–10 Minuten – kann im Alltag oder gezielt im Freien praktiziert werden

Vorbereitung:

- Wähle einen ruhigen Weg oder Ort, z. B. einen Parkweg, einen Garten oder einen Pfad im Wald.
- Stehe einen Moment still. Spüre den Kontakt deiner Füße zum Boden.
- Atme ein und nimm wahr, wie dein Körper dasteht. Atme aus und lächle dir innerlich zu.

Die Schritte:

1. Beginne langsam zu gehen. Achte darauf, wie deine Füße den Boden berühren – Ferse, Ballen, Zehen.

2. Koordiniere den Atem mit den Schritten. Zum Beispiel: Einatmen über zwei Schritte: Einatmen (Schritt 1 – Schritt 2) • Ausatmen über zwei Schritte: Ausatmen (Schritt 3 – Schritt 4)

3. Richte deine Aufmerksamkeit immer wieder auf den Kontakt der Füße zur Erde. Sage innerlich beim Gehen: „Ich bin hier." (beim Einatmen) „Ich gehe achtsam." (beim Ausatmen).

4. Wenn Gedanken auftauchen, nimm sie wahr – und bring deine Aufmerksamkeit sanft zurück zum Schritt.

5. Nach ein paar Minuten bleib stehen. Atme tief durch. Spüre nach. Dann gehe in deinem normalen Tempo weiter – vielleicht nimmst du etwas davon mit in deinen Alltag.

Was nimmst du mit in deinen Alltag?

_____

_____

_____

_____