



# Der Sinnesspaziergang



Meditation muss nicht immer im Sitzen stattfinden. Auch ein achtsamer Spaziergang kann eine wertvolle Kraftquelle sein und Dich mit der Natur verbinden.

Je mehr Aufmerksamkeit bei Deinen Sinnen ist, desto weniger bleibt fürs Denken übrig.

Dabei kannst Du Deine Aufmerksamkeit wie folgt ausrichten:

1. **Spüren** des Körpers
  - beim Stehen, Gehen & Atmen
  - den Boden unter den Füßen bei jedem Schritt spüren
  - die Sonne & den Wind auf der Haut spüren
2. **Hören** unterschiedlicher Geräusche (Vögel, Wind, Blätter, Autos, Stille, ...)
3. **Sehen** unterschiedlicher Farben und Formen (Wolken, Himmel, Bäume, Tiere, ...)
4. **Riechen** der frischen Luft, Gras & Blumen
5. **Gedanken** immer (und immer) wieder mitkriegen, lächeln und ziehen lassen
6. **Gefühle** als Begleiter auf dem Weg an die Hand nehmen – ohne sich darin zu verlieren
7. **Stille** genießen und sich auf die Umgebung und die Natur einlassen

Dabei kannst du wählen:

- ☺ zwischen einem ganz offenen Gewahrsein all dieser Erfahrungen und einem Fokus-Wechsel zwischen den Sinnen (z.B. 1min Spüren, 1min Hören, 1min Sehen, ...)
- ☺ zwischen schnellem und langsamen Gehen,
- ☺ zwischen Bewegung und innehalten und die Augen schließen.

***Wenn Du es eilig hast, gehe langsam – der Weg ist das Ziel.***