



AUF DIE SINNE, FERTIG, LOS!

**SCHRITT FÜR SCHRITT ZU UNS SELBST MIT
DER GEH-MEDITATION**

Bringen Sie Ihre Atmung mit Ihrem Gehrhythmus in Einklang. Atmen Sie beispielsweise vier Schritte lang ein und vier Schritte lang aus (Ein- und Ausatmen sollten möglichst gleich lang dauern).

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Zählen und machen Sie so aus Ihrem Spaziergang eine Meditation in Bewegung.





AUF DIE SINNE, FERTIG, LOS!

ACHTSAMES ESSEN: KAUEN, SCHMECKEN UND GENIESSSEN

Sie haben Proviant dabei?
Dann nehmen Sie sich dafür
Zeit, suchen Sie einen
geeigneten Platz zum
Sitzen und Essen.



Riechen Sie am Essen und
erfreuen Sie sich daran –
kauen Sie es gut und
stärken Sie sich bewusst
für den weiteren Weg.





AUF DIE SINNE, FERTIG, LOS!

**ICH BIN HIER – ICH HÖRE, RIECHE,
SCHMECKE, SEHE UND FÜHLE**

Halten Sie kurz inne und versuchen Sie, den Moment in der Natur mit all Ihren Sinnen wahrzunehmen.



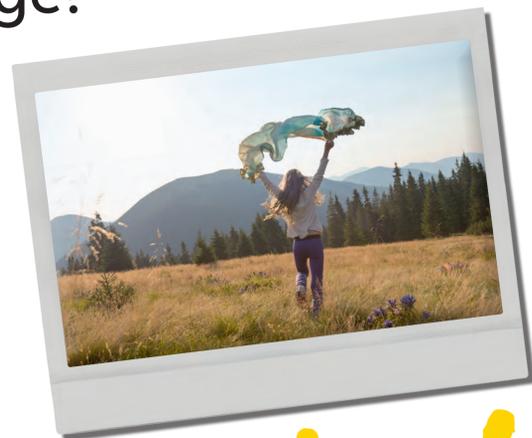
» Welche Geräusche nehmen Sie wahr? Welche erkennen Sie eindeutig?

» Wie riecht und schmeckt die Umgebung?



» Von welchen Farben werden Sie umgeben, wohin lenkt Sie Ihr Auge?

» Spüren Sie die Temperatur, den Wind oder die Windstille?





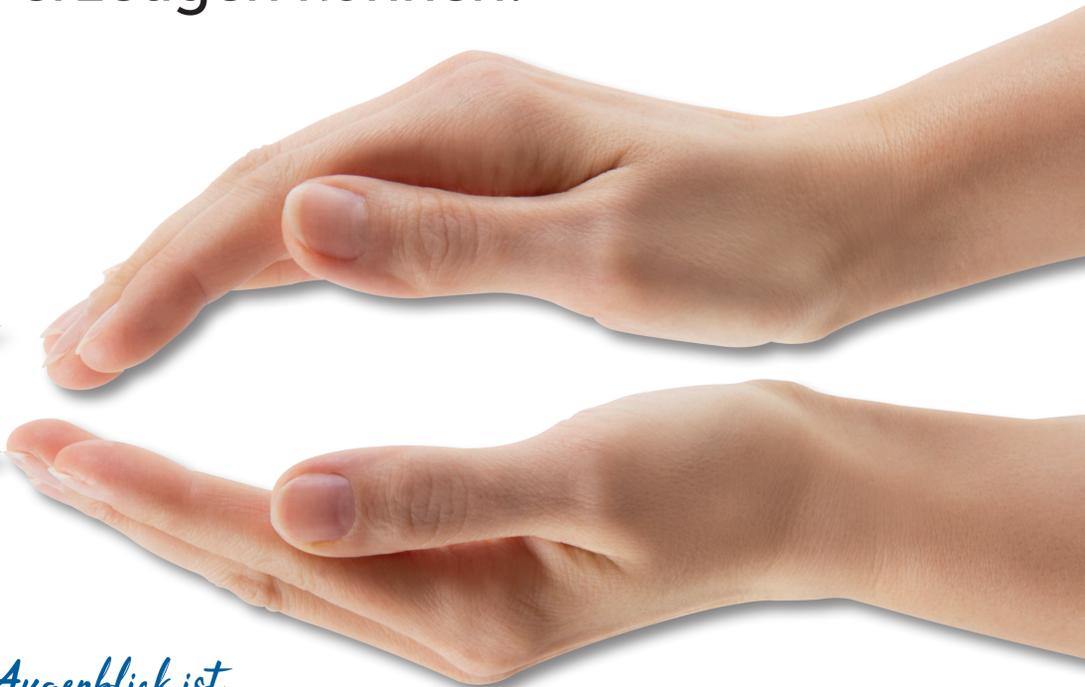
AUF DIE SINNE, FERTIG, LOS!

NATURMUSIK

Mit welchen Naturmaterialien kann man Geräusche erzeugen?

Kann man z. B. mit einem Grashalm einen Ton erzeugen? Probieren Sie es aus! Woran erinnert Sie dieses Geräusch?

Vielleicht finden Sie noch andere Naturmaterialien, mit denen Sie Geräusche erzeugen können!



*„Jeder Augenblick ist
von unendlichem Wert.“*
(Johann Wolfgang von Goethe)

