

Achtsamer Spaziergang

Atme mehrmals tief durch,

dann beobachte ab und zu während des Spaziergangs deinen Atem – wie ist es bergauf, bergab, wie bei schnellem Schritt, wie, wenn du schlenderst? (Ohne bewerten)

Spüre im Gesicht die Wärme der Sonne, die Kälte der Luft, den frischen Wind, die Regentropfen ...

Nimm bewusst wahr die Beschaffenheit des Bodens unter deinen Füßen. (Teer, Kies, Moos, Blätter, Waldweg...)

Was ist für dich wohltuend?

Wer mit offenen Sinnen wahrnimmt, ist mit seiner Aufmerksamkeit ganz in der Gegenwart, in der Gott da ist. Alles Geschaffene kann deine Gedanken auf Gott lenken, denn alles kann dir von IHM erzählen. (Hanna Hümmel)



Anregungen zur Achtsamkeit am Tag:

Alles, was mich hindert im Tempo, kann ich zum Üben von Achtsamkeit nutzen:

Zum Beispiel: die rote Ampel, der langsame Autofahrer vor mir, die Schlange an der Kasse

Ich wende meine Aufmerksamkeit zu meinem Atem und nehme wahr, wie es in mir atmet und sich in diesem Rhythmus Brust- und Bauchraum bewegen. Ich mache mir bewusst, dass jeder Atemzug, Erfrischung, Versorgung und Lebendigkeit bedeutet und mich mit Gott, der Energiequelle verbindet.

Ich baue bewusst kurze Inseln der Wahrnehmung ein

Z.B. beim Klingeln des Telefons oder beim Beginn der Autofahrt oder beim Verlassen oder Betreten des Hauses

Ich nehme für einen Moment meine Atmung wahr. Ich kann mir auch ein tiefes Durchatmen gönnen. Ich lasse mich vom Einatmen aufrichten (Kopf, Schultern, Körperhaltung) und entspanne beim Ausatmen (Unterkiefer leicht geöffnet, Hände offen – Gefühl von Loslassen, Freigeben)

Sieglinde Reinert

*Gemeindepädagogin / Achtsamkeitstrainerin
Kirchenkreis Eisenberg*

ERPR  **BLINGS**
RÄUM **ME**

