



ENTSPANNEN



ERLEBEN

ACHTSAMKEIT
VISUALISIEREN



5 MIN

ERWACHSENE JUGENDLICHE

WEITBLICK

Mit den Sinnen in die Welt eintauchen

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Suchen Sie sich einen Platz zum Stehen. Blicken Sie in Richtung Sonne. Beginnen Sie, sich sehr langsam um ihre eigene Achse zu drehen und Ihre Umgebung zu betrachten– so, als würden Sie diese zum ersten Mal sehen. Nehmen Sie sich dafür mindestens eine Minute Zeit. Beim zweiten Durchgang blicken Sie auf den Himmel und beobachten zum Beispiel Baumkronen, Farben und Formen oder einzelne Wolken. Nehmen Sie sich dafür erneut mindestens eine Minute Zeit. Beim letzten Durchgang konzentrieren Sie sich auf den Boden, auf dem Sie stehen, und drehen sich wie beim ersten Durchgang im Kreis. Versuchen Sie auch den Untergrund, auf dem Sie stehen, mit den Füßen zu fühlen. Sie können zum Schluss auch springen, um zu spüren, wie fest der Untergrund ist.

Quelle: *Adaptiert nach* Huppertz & Schatanek. Achtsamkeit in der Natur. Jungfermann, 2015. S111