

**ENTSPANNEN**

ACHTSAMKEIT  
KÖRPERÜBUNG  
VISUALISIEREN



5 MIN

ERWACHSENE JUGENDLICHE

**HIMMEL UND ERDE**

Eine Übung aus der Tiefenökologie

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

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper. Spüren Sie seine Schwere. Spüren Sie die Erde unter sich. Sie können sich ganz auf die Stabilität des Bodens verlassen, Sie werden von der Erde getragen.

Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit tiefer sinken, als könnten Sie die Erde von innen spüren.

In der Verbundenheit mit der Erde können Sie die Aufmerksamkeit jetzt nach oben lenken, zum Himmel.

Dehnen Sie Ihre Wahrnehmung aus bis zur Sonne, zum Mond und zu den Sternen. Geben Sie dieser Weite und Unendlichkeit einen Raum in Ihnen.

Leere, Stille und Weite sind in Ihnen und um Sie herum. Wo ist Ihre Grenze, wo hört Ihr Körper auf und wo beginnt die Umwelt?



Quelle: Tagungsband 1. Open Space Tagung Tiefenökologie. Wien, 2013.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**