

**ENTSPANNEN**

ACHTSAMKEIT



10 MIN

ERWACHSENE JUGENDLICHE

**SEINEN IMPULSEN FOLGEN**

Absichtslose Erkundungstour

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

Lassen Sie sich für diese Übung Zeit, da die Aufgabe zu Beginn ungewohnt sein kann. Gehen Sie den Weg, ohne irgendeine Absicht zu verfolgen. Nehmen Sie dabei sofort jeden Einfall auf, der Ihnen kommt. Sollten Sie zum Beispiel den Wunsch haben, plötzlich die Richtung zu ändern, nach irgendetwas zu greifen oder ihre Stimme hören zu lassen, dann tun Sie dies. Die Übung funktioniert gut, wenn man alleine ist und nicht durch andere abgelenkt wird. Wandert man mit anderen, kann man die Übung so abwandeln, dass man den Impulsen der Begleitpersonen folgt.

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