

**ENTSPANNEN**ACHTSAMKEIT
WAHRNEHMUNG

10 MIN

ERWACHSENE JUGENDLICHE

UM DIE EIGENE ACHSE DREHEN

Die Umgebung bewusst wahrnehmen

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

Suchen Sie sich einen angenehmen Platz (Falls Sie die Übung als Gruppe machen, stellen Sie sich bitte im Kreis auf).

Schließen Sie die Augen. Achten Sie nun nur auf die Geräusche und Empfindungen auf der Haut (Gesicht, Arme, Hände). Verweilen Sie jetzt für ungefähr 60 Sekunden.

Nach einer Minute wenden Sie sich um 90 Grad im Uhrzeigersinn weiter. Achten Sie darauf: Was ändert sich? Eine Minute später drehen Sie sich wieder 90 Grad, dann noch einmal, und dann kehren Sie zur Ausgangsposition zurück.

Halten Sie die Augen noch eine Weile geschlossen. Dann öffnen Sie die Augen und wiederholen die Übung mit geöffneten Augen. Achten Sie darauf, was sich an Ihren Wahrnehmungen verändert.

Quelle: Adaptiert nach Huppertz & Schataneck. *Achtsamkeit in der Natur*. Junfermann, 2015.

