

**ENTSPANNEN**

ACHTSAMKEIT



5 MIN

JEDES ALTER

ZEIT IN DER NATUR

Spuren der Vergangenheit ins Bewusstsein rufen

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

Werden Sie sich der Zeit bewusst, die den Lebensraum um Sie herum geprägt hat und weiter prägt.

Blicken Sie sich entlang des Weges um. Suchen Sie nach etwas sehr Altem, das vielleicht schon Jahrmillionen überdauert hat, beispielsweise einem Stein oder der Form der Landschaft.

Als nächstes suchen Sie etwas, das hundert oder mehrere hundert Jahre alt ist, wie einen Baum. Anschließend suchen Sie nach etwas, das ein Jahr alt ist (Früchte vom letzten Herbst, das alte Laub der Bäume, ...) und zuletzt nach etwas, das erst mehrere Tage, Wochen, Monate alt sein kann.

Zum Schluss konzentrieren Sie sich auf das Jetzt und achten darauf, was Sie im Moment fühlen und wahrnehmen.

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



BENÖTIGTE MATERIALIEN