



Spazieren.gehen

Impulse für einen
Erholungsspaziergang

Einstimmung auf den Spazierweg

Atmen, Lauschen, Sehen

...eine kleine Übung um bewusst mich und mein drumherum wahrzunehmen.

Bevor ich losgehe nehme ich bewusst meinen Atem wahr, das ein- und ausströmen des Atems - nach einigen Wiederholungen wende ich mich dem Lauschen zu - ich nehme alle Geräusche wahr - anschließend machen sich meine Augen ein Bild von meinem momentanen Umfeld, nehmen die Farben und Formen wahr, alles lebendige und statische, beobachte und nehme die Bilder in mir auf - ich kehre wieder zu meinem Atem zurück - einatmen, ausatmen... so wie es der Körper will, ich brauche nichts zu steuern, der Atem kommt und geht - kommt und geht...

Atmen – Lauschen – Sehen

Kleine „Selbstliebe – Pause“

Lege beide Hände übereinander auf deinen Herzbereich - fühle die Wärme und den sanften Druck deiner Hände. Werde dir des Hebens und des Senkens des Brustkorbs unter deinen Händen bewusst - sprich dir nun leise und bewusst den inneren Satz zu: „Möge ich freundlich und liebevoll zu mir selbst sein“ - du kannst den Satz immer wieder wiederholen ... solange es dir gefällt

Vielleicht fällt dir ein Lied/eine Melodie ein, die du gesungen oder gehört hast, bei dem es dir wirklich gut ging, du Freude verspürt hast... du kannst nun dieses Lied/diese Melodie leise in dir erklingen lassen, du kannst es vor dich hinträllern, summen... ganz wie du es möchtest und dich daran erfreuen

Spazieren.gehen - Mögliche Stationen

Ein Gedicht lesen

Grundlos vergnügt

Ich freu mich, dass am Himmel Wolken ziehen
Und dass es regnet, hagelt, friert und schneit.
Ich freu mich auch zur grünen Jahreszeit,
Wenn Heckenrosen und Holunder blühen.
-Dass Amseln flöten und dass Immen summen,
Dass Mücken stechen und dass Brummer brummen.
Dass rote Luftballons ins Blaue steigen.
dass Spatzen schwatzen. Und dass Fische schweigen.

Ich freu mich, dass der Mond am Himmel steht
Und dass die Sonne täglich neu aufgeht.
Dass Herbst dem Sommer folgt und Lenz dem Winter,
Gefällt mir wohl. Da steckt ein Sinn dahinter,
Wenn auch die Neunmalklugen ihn nicht sehn.
Man kann nicht alles mit dem Kopf verstehn!
Ich freu mich. Das ist des Lebens Sinn.
Ich freue mich vor allem, dass ich bin.

In mir ist alles aufgeräumt und heiter: Die Diele blitzt.
Das Feuer ist geschürt. An solchem Tag erklettert man die Leiter,
Die von der Erde in den Himmel führt.
Da kann der Mensch, wie es ihm vorgeschrieben,
- Weil er sich selber liebt- den Nächsten lieben.
Ich freue mich, dass ich mich an das Schöne
Und an das Wunder niemals ganz gewöhne. Dass alles so erstaunlich bleibt, und neu!
Ich freu mich, dass ich ... Dass ich mich freu.

Mascha Kalèko

Seele baumeln lassen

...an einem schönen Plätzchen Rast machen - mit allen Sinnen wahrnehmen - bewusst den Atem spüren - über was habe ich mich heute schon gefreut, wofür bin ich dankbar...

Handmassage

...ein paar Tropfen von dem Öl auf die Handflächen geben und die Haut damit einreiben - nun können die Hände sich gegenseitig massieren, jeden Finger, jeden Knorpel, jedes Gelenk zart erspüren, die Hände genau betrachten - dich ganz darauf einlassen, den Duft des Öls wahrnehmen - sich bedanken für ihr „Tun“ an jedem Tag

Gehmeditation

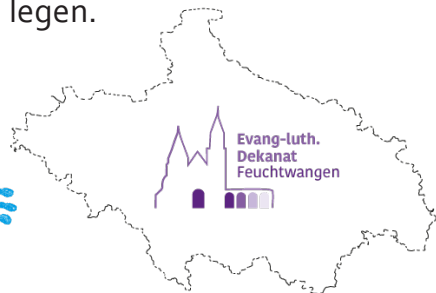
Gehe ein Stück des Weges ganz in deinem eigenem Tempo – nutze eine kleine Wegstrecke, um aus deinem Gedankenkarussell auszustiegen - lass deine Schultern sinken - nimm wahr wie die Fußsohlen den Boden berühren - wie die Fußsohlen abrollen und wie sich deine Knie bewegen. Spüre, dass dein Körper beweglich ist und dass du jetzt in diesem Moment lebendig bist.

Den Abschluss gestalten

Nimm dir einen Gegenstand/Symbol mit heim von deinem Spaziergang - dieser Gegenstand, dieses Symbol wird dich immer wieder, sooft du es siehst an deinen Erholungsspaziergang erinnern und gute Gefühle in dir wachrufen.

Zurückkehren zum Atmen

Du kannst zum Abschluss noch einmal ganz bewusst deinen Atem wahrnehmen, spüren wie es sich gerade in dir anfühlt - atmen - spüren ... du kannst dir dabei deine beiden Hände wieder übereinander auf deinen Herzbereich legen.



Die Impulse zu den verschiedenen Aktivitäten kommen zum Teil aus der Achtsamkeitsmeditation.

„Stress bewältigen mit Achtsamkeit“ Linda Lehrhaupt/Petra Meibert

„Die Wellen des Lebens reiten“ – mit Achtsamkeit zur inneren Balance Linda Lehrhaupt