



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

Nr. 5 Dein Sitzplatz

Willkommen bei *Deine Naturverbindung* –
*Achtsamkeitsspaziergänge für dich und andere
Menschen zum Lesen und Hören.*

Das Projekt findet im Rahmen des Kultursommers der Stadt Dortmund statt und wird vom Querwaldein e.V. Dortmund durchgeführt. Worum es hier genau geht, kannst Du Dir im ersten Beitrag in der Einführung durchlesen oder anhören.

Ich bin Fabian, für mich ist die Natur Rückzug, Kraft und Energie, je nachdem was ich gerade benötige.

Heute möchte ich Dir die Übung „**Dein Sitzplatz**“ vorstellen.

Diese Übung ist eine wundervolle Möglichkeit, um mit Dir und der Natur zu sein und den inneren Fokus zu lösen.

Ich lade Dich ein, einen Platz in der Natur aufzusuchen, der Dich anspricht. Dabei ist es nicht wichtig, ob Dir bewusst ist, warum Dich gerade dieser Platz anspricht und ob er Deinen bisherigen Vorstellungen eines schönen Platzes entspricht. Lass Dich von Deiner Intuition leiten, sie weiß was gut für Dich ist.

Auch die Umgebung deines Platzes möchte ich Dir nicht vorgeben. Es kann ein Waldstück, ein Feldrand, eine Wiese, ein Park, Dein Garten oder ein Balkon sein. Wichtig ist nur, dass Du die Natur bei Dir hast und Dich dort wohl und ungestört fühlen kannst.

Hast Du diesen Deinen ganz persönlichen Sitzplatz gefunden - setze Dich dort so hin, dass Du für eine Weile still sitzen kannst.

Wenn Du Deinen Sitzplatz eingenommen hast, schließe für einen Moment die Augen, um dort anzukommen. Wenn Du Dich bereit fühlst, öffne die Augen und strecke Deine Arme mit geschlossenen Händen und aufgestellten Daumen aus. Nun fokussiere Deine Daumen und bewege die gestreckten Arme langsam nach außen bis zum Rand Deines Blickfeldes. Soweit bis Du Deine Daumen gerade noch sehen kannst. Versuche dabei die Daumen nicht mehr zu fokussieren, sondern nimm den Raum zwischen ihnen als Ganzes wahr. Diese Art zu sehen nennt sich Weitwinkel oder Eulenblick. Übe dies einige Male. Hast Du das Gefühl den Blick halten zu können, verweile und lasse Deinen Platz auf Dich wirken. Verlierst Du den Weitwinkel für einen Moment, z.B. durch ein Insekt, ein sich bewegendes Blatt oder was auch immer



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

gerade Deine Aufmerksamkeit möchte,
akzeptiere das und verschenke für eine
Moment deine Aufmerksamkeit. Kehre sobald
es Dir möglich ist in den Weitwinkel zurück.

Bleibe so lange an deinem Sitzplatz wie es sich
für Dich gut anfühlt. Ich empfehle Dir dort
mindestens 15 Minuten zu verweilen, um Teil
des Ortes zu werden. Bleibe gerne auch länger
dort.

Wenn Du magst, kehre regelmäßig an Deinen
Sitzplatz zurück und verbinde Dich so mit
diesem besonderen Platz.

Ich möchte mich nun von Dir verabschieden
und wünsche Dir eine schöne Zeit an Deinem
Platz und in der Natur.

Der nächste Beitrag folgt in wenigen Tagen!

Schau gerne auch einmal in unserem Chat
vorbei und stelle dort deine Fragen! Den Link
dazu findest du weiter unten auf dieser Seite.

Hilf uns gerne das Projekt im Stadtgebiet
bekannt zu machen und teile den Link zur
Projektseite.

Mit naturverbundenen Grüßen,

Dein Fabian



Stadt Dortmund
Kulturbetriebe

