



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

Nr. 11 Lachen ist Atmen

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.

Mein Name ist Sabine Gebhardt, für mich ist der Wald ...

ein Ort der Besinnung, Ruhe und Verbundenheit und was ich heute noch anschließen möchte, der Freude! Hier finde ich zu mir selbst und fühle mich als Teil des Ganzen.

Über den Atem sind wir mit allem verbunden. Mit Mensch und Tier und natürlich auch mit dem Wald.

Heute möchte ich Dich einladen mal ganz bewusst diese Verbundenheit wahrzunehmen.

Ziel der Atem – und Lachübung ist tief durchzuatmen und die Lunge mit frischem Sauerstoff zu füllen. Energie zu tanken um

mit Frohsinn und Leichtigkeit den Alltag zu gestalten.

Fangen wir an!

Suche Dir einen schönen und ungestörten Platz in der Natur. Stelle Dich etwa hüftbreit hin, lasse die Knie etwas weich werden, lege eine Hand auf die Brust und eine auf den Bauch. Schließe die Augen und spüre bewusst Deinem Atem nach. Nimm Deine Atemräume ganz bewusst wahr.

Lass nun Deine Arme wieder sinken und richte Deine Hände mit gespreizten Fingern nach vorne aus. Ziehe die Mundwinkel hoch und atme tief durch die Nase ein und aus.

Spüre wie du Dich über den Atem mehr und mehr mit der Natur verbindest. Spüre die Freude die in Dir aufsteigt. Verweile so ca. drei Minuten. Wenn Du magst breitest Du die Arme auch einmal in Schulterhöhe aus. Folge Deinen Impulsen. Wenn Du möchtest und Dich traust recke die Arme weit nach oben in die Luft und lache...

Wenn Du die Übung beenden möchtest, lege noch einmal die Hände auf Brust und Bauch und spüre Deinem Atem nach. Spüre die Energie und die Freude die Dich



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

nun erfüllt. Wenn Du magst setzt Du
Deinen Spaziergang mit einem Lächeln auf
den Lippen fort. Sei gespannt was Dir
heute auf Deinem weiteren Weg alles so
begegnen wird.

Nun wünsche Dir viel Freude beim
Ausprobieren und verabschiede mich von
Dir.

Ich wünsche Dir eine wundervolle und
heitere Zeit im Wald und der Natur.

Der nächste Beitrag folgt in wenigen
Tagen!

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

Mit naturverbundenen Grüßen, Deine
Sabine