



# Der Grashalm

## MINDFULNESS EXERCISE

### **Grundposition**

*Stelle Dich aufrecht hin – die Innenkanten der Füße berühren sich.*

*Die Arme hängen locker herab. Der Körper ist entspannt.*

### **Ausführung**

*Nun schließe die Augen.*

*Du wirst werden bemerken, dass Dein Körper versucht das Gleichgewicht zu halten.*

*Lasse Deinen Körper ganz entspannt und schwinde mit, so wie Dein Körper es vorgibt.*

*Übe keinen Zwang aus, dass Du gerade stehen möchtest.*

*Stelle Dir vor, dass Du ein Grashalm bist, der sich im leichten Wind hin und her wiegt.*

*Du bist sicher verwurzelt und gleichzeitig flexibel.*

*Kein Zwang – einfach sein.*

*Dein Atem fließt ganz frei.*

*Nimm Dir für diese Übung zwischen 3- 7 Minuten Zeit.*

*Reflektiere anschliessend:*

*Wie ist es Dir ergangen?*

*Welche Gedanken, Emotionen oder Körperwahrnehmungen haben sich gezeigt?*

*Wie ist Deine Stimmung jetzt?*