



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?