

*Naturbegehung und Naturbegegnung für
mehr Achtsamkeit und Ausgleich in deinem
Alltag*

Bei der Naturbegehung gehst du an einen Ort in der Natur wo es ruhig ist und du dich wohl fühlst. Es kann der Wald, am Wasser, auf einer Wiese oder auf einem Hügel sein.

Schaue, dass du für ca. 30 - 60 Minuten ungestört bist.

Wenn du deinen Ort gefunden hast, setze dich hin, liege oder stehe, richte dich gemütlich ein.

Nun nehme dich zuerst in dieser Umgebung wahr: wie atmest du? wie fühlst du dich im sitzen, liegen oder stehen? wie fühlt sich der Boden an auf dem du sitzt, liegst oder stehst? ist er hart, weich, moosig oder feucht?

Ich lade dich nun ein deine Augen zu schliessen und dich mit deinem Atem zu verbinden.

Beobachte für ein paar Atemzüge dein Ein- und Ausatmen.

Nun gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Hören. Was nimmst du für Geräusche wahr? Ist es das Plätschern eines Baches, der Wind in den Bäumen oder das gezwitscher der Vögel? Bleibe in der Beobachtung ohne zu werten, einfach nur wahrnehmen.

Wie riecht die Luft, wie fühlt es sich an, wenn die Sonne deine Haut berührt?

Bleibe für ca. 15 Minuten in diesem Wahrnehmungsraum und beobachte was in deinem Körper geschieht und was sich verändert.

Vielleicht wird es ruhiger in dir oder du hörst dein Herzschlag.

Vielleicht kommen Bilder in dir hoch oder Erinnerungen, vielleicht zeigen sich Farben oder eine Geschichte.

Bleibe in der Aufmerksamkeit mit deiner Innen- und Aussenwelt in Verbindung.

Nun, ganz langsam, vertiefe deinen Atem, bewege deine Finger, Beine und den ganzen Körper.

Öffne langsam deine Augen und nehme die Umgebung wahr. Was siehst du? Was riechst du? Was hörst du?

Du kannst nun aufstehen und langsam den Weg zurückgehen.

Achte auf deinen Weg, auf die Naturelemente um dich herum, auf die Umgebung, die Bäume, das Wasser, die Blumen.

Nun nehme ein Blatt, Stein oder ein Stück Rinde oder ein Naturgegenstand zwischen deine Finger und fühle wie sich die Oberfläche anfühlt, ist sie kühl, rau, fein und wie riecht sie? Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in eine reine Beobachtung ohne zu werten.

Du kannst dir in der Natur oder Zuhause angekommen einen Moment Zeit nehmen um dein Naturerlebnis aufzuschreiben oder zu malen.

Es soll dir als Anker und Erinnerung im Alltag dienen.

Naturerlebnisse stärken dein Geist und Körper, sensibilisieren deine Sinneswahrnehmung und aktivieren deine innere Künstlerin.

Danke, warst du dabei und hast du dich auf diese Reise eingelassen!

Mehr Infos zu meinen Angeboten unter: www.bewegte-kunst.ch

