

Eine Atemübung:

Setzen Sie sich bequem hin, am besten auf einen Sessel bei offenem Fenster oder irgendwo im Freien.

Schließen Sie die Augen und gehen Sie mit der Aufmerksamkeit zum Atem. Nehmen Sie bewusst die frische Winterluft wahr und alle Gerüche, die gerade da sind und lassen Sie die Luft für ein paar Atemzüge bewusst in ihre Lungen ein- und ausströmen. Mit jedem Atemzug gehen Sie noch ein Stück bewusster in die Wahrnehmung.

Gehen Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit zum Hören. Nehmen Sie bewusst alle Geräusche aus der Natur wahr, die gerade da sind. Bleiben Sie solange bei dieser Wahrnehmung, wie es sich gut anfühlt.

Dann strecken Sie sich, reiben Sie sich mit den Händen das Gesicht ab und öffnen Sie langsam die Augen.

