

DEIN ACHTSAMER SPAZIERGANG MIT ALLEN FÜNF SINNEN

Komm mit uns auf einen achtsamen Spaziergang durch die Natur. Ganz egal, ob es in den nächstgelegenen Park, umliegenden Wald oder einen anderen Ort deiner Wahl geht – Hauptsache, du befindest dich draußen in der Natur. Auf diesem Spaziergang möchten wir uns einmal ganz gezielt auf unsere Sinne konzentrieren – Schritt für Schritt gehen wir jeden einzelnen der 5 Sinne gemeinsam durch. Nimm dir also etwas Zeit, pack ein kleines Picknick für unterwegs ein und dann kann es schon losgehen.



1. FÜHLEN UND SPÜREN

Gehe einmal barfuß durch das Gras/ das Moos im Wald/ durch einen Bach. Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an? Wie fühlt sich dein Körper an? Ist es kühl oder spürst du die warmen Sonnenstrahlen

Was waren die schönsten Momente für mich?

.....
.....

2. HÖREN

Mach es dir bequem – beispielsweise auf einer Parkbank oder einem Baumstamm. Setze dich ganz locker hin und schließe deine Augen. Konzentriere dich nun bewusst auf alle Geräusche, die du wahrnehmen kannst. Hörst du Vogelgezwitscher? Das Hämmern eines Spechtes? Den Wind?

Zähle einmal die verschiedenen Geräusche, die du nun wahrnehmen kannst und notiere sie hier:

.....
.....

3. RIECHEN

Gehe langsam weiter und konzentriere dich nun vollkommen auf deinen Geruchssinn. Welche Gerüche kannst du wahrnehmen? Ist es vielleicht das Moos oder der süßlich-holzige Duft im Wald?“

.....
.....

DEIN ACHTSAMER SPAZIERGANG MIT ALLEN FÜNF SINNEN



4. SEHEN

Halte an deiner Lieblingsstelle doch mal an und nimm dir Zeit, um alle Dinge in der Umgebung einmal ganz genau zu begutachten. Welche Formen kannst du wahrnehmen? Vielleicht bilden die Wolken eine schöne Formation oder du kannst Gegenstände oder Tiere darin erkennen?

Notiere hier gerne deine Gedanken dazu:

.....
.....

5. SCHMECKEN

Suche dir einen schönen Fleck, mache es dir gemütlich und genieße ganz bewusst deine mitgebrachte Brotzeit. Versuche möglichst langsam zu kauen und achtsam zu essen. Welche Geschmäcker kannst du wahrnehmen?

Notiere sie hier:

.....
.....



Genieße die Sinneseindrücke und das schöne wohlige Gefühl, das sich nun in dir ausbreitet. Mit ein wenig Übung kannst du jeden Weg, den du zu Fuß zurücklegst, zu einem Achtsamkeitsspaziergang machen. Überall kannst du die freie Zeit nutzen, um dich auf dich und die eigenen Sinne zu konzentrieren und Ruhe zu finden. Probiere es aus!

