

Achtsamkeitsmediation

****Sprecher 1**** [00:00] Übung. Aushalten, was ist. Geh raus und such dir eine Wiese. Falls es Winter ist oder der Boden nass ist, zieh dich wetterfest an. Du kannst dir auch eine Isomatte mitnehmen, aber im besten Falle verzichtest du darauf. Lege dich in Rückenlage ausgestreckt ins Gras. Breite deine Arme neben dir aus und leg sie locker auf den Boden. Deine Handflächen sind zum Himmel gerichtet. Schließe deine Augen. Spüre deine Atmung. Lausche. Kannst du Geräusche wahrnehmen? Welche Geräusche sind das? Wie ist die Luft, die du atmest? Kannst du Gerüche wahrnehmen? Spüre deinen Körper. Gibt es Teile deines Körpers, die du intensiver wahrnimmst? Lass dich einfach leiten von dem, was dir begegnet. Ganz ohne Erwartung, ganz ohne Fokus auf etwas. Wenn etwas in deinen Fokus kommt, lass es kommen. Wenn du wahrnimmst, dass du dich daran verbeißt oder daran festkrallst, lass es los. Lass los, indem du deinen Fokus auf etwas um dich herum richtest. Das ist schon alles. Das ist eine großartige Green Exercise. Wie lange hast du das ausgehalten? Hast du es geschafft, 10 Minuten liegen zu bleiben? Ohne Ziel, ohne Workout?

****Sprecher 2 (Gesang/Jingle)**** [01:52] Argon Balance. Einfach ganz leben.

****Sprecher 1**** [02:04] Felix Klemme. Bin raus. Aus allem, was mich davon abhält, natürlich und erfüllt zu leben. Gelesen von Felix Klemme.