

ADVENTSKALENDER

**Mit dem TV Hösel durch die Adventszeit.
Jeden Tag gibt es hier etwas Neues zu entdecken. Schaut einfach vorbei.**

Gehmeditation

Probiere doch heute mal die Gehmeditation aus.

Beginne damit kurz innezuhalten. Spüre den Boden unter Deinen Füßen und die Aufrichtung der Wirbelsäule. Lass Deine Hände und Arme locker hängen.

Schließe für einen Moment die Augen. Nimm nun bewusst Deinen Atem wahr und spüre die Bewegung Deines Atems im Körper.

Beginne dann langsam loszulaufen. Versuche beim Gehen Deine Schritte mit dem Atem zu koordinieren. Finden Deinen eigenen Rhythmus: Atme ein und mache zwei oder drei Schritte, atme aus und mache wieder zwei oder drei Schritte. Lasse den Atem dabei natürlich fließen.

Gehe auf diese Weise langsam und bewusst für ein paar Minuten. Versuche dabei die Ferse zuerst aufzusetzen und dann Fußballen und Zehen nacheinander langsam auf den Boden abzurollen. Bleibe gleichzeitig offen und wach und nimm wahr, was um Dich herum geschieht.

Am Ende halte noch einen Moment inne, bevor Du wieder Deinen täglichen Verpflichtungen nachgehst.

Die Gehmeditation hilft Dir Deine Gedanken zu beruhigen und wieder zu einer inneren Balance zu finden.

Sabine Kuhlmeier
Yogalehrein (BYV)

