

## **Bleiben Sie Schritt für Schritt bei sich (ca. 10 Minuten)**

Diese Übung ist eine Gehmeditation, die Ihnen dabei helfen soll auch in dieser unruhigen Zeit Kraft zu tanken.

1. Nehmen Sie eine gerade Haltung ein und heben Sie ihren rechten Fuß. Strecken Sie das Bein und stellen Sie dann den Fuß langsam wieder ab.
2. Versuchen Sie wahrzunehmen wie ihr Fuß den Boden berührt und langsam wieder festen Stand bekommt.
3. Strecken Sie nun das linke Bein und heben Sie den linken Fuß an. Senken Sie den Fuß zu Boden.
4. So führen Sie ihre Schritte konzentriert fort und gehen auf diese Weise ihren Weg weiter.
5. Es kann sein das diese ungewohnte Weise zu gehen am Anfang ein unsicheres Gefühl bei Ihnen hervorruft. Lassen Sie sich nicht verunsichern und gehen sie ganz langsam weiter und achten dabei jedes Mal auf Ihre Schritte.

Diese Übung hilft Ihnen dabei sich und Ihren Körper besser kennen zu lernen und auch wahr zu nehmen.