

Übungen in der Natur

90 Grad Übung

Da aktuell das Wetter so schön ist, bietet es sich an raus in die Natur zu gehen.

Ein Spaziergang muss nicht immer langweilig sein, manchmal gibt es mehr zu entdecken als man glaubt.

Gehen Sie raus und suchen Sie sich Ihren Lieblingsplatz in der Natur. Das kann im Wald sein, auf einer Wiese, ein Feldweg...

Wichtig ist einfach das Sie sich an diesem Ort besonders wohlfühlen!

Stellen Sie sich hin und schließen Sie die Augen, dabei achten Sie auf Geräusche die Sie wahrnehmen können. Was hören Sie?

Achten Sie auch auf das was Sie spüren können...der Wind auf Ihrer Haut. Wie fühlt es sich an? Wo spüren Sie den Wind am stärksten? Vielleicht an den Händen oder den Armen, vielleicht im Gesicht? Es ist warm oder kalt, fühlt es sich angenehm an?

Bleiben Sie etwa 1 Minute so stehen (einfach nach ihrem Zeitempfinden, bitte nicht mit Stoppuhr!!) und dann drehen Sie sich um 90 Grad nach rechts.

Was hat sich verändert? Was können Sie nun hören? Fühlt es sich anders an?

Dann drehen Sie sich wieder um 90 Grad bis Sie an Ihrem Ausgangspunkt sind.

Bleiben Sie mit geschlossenen Augen stehen und warten noch einen Moment.

Öffnen Sie langsam die Augen und machen die Übungen nocheinmal mit geöffneten Augen, was hat sich verändert?

