



# Geh-Meditation

Bei der Geh-Meditation ist das Gehen dein Meditationsobjekt. Du gehst langsam durch deinen Raum oder durch die Natur und richtest deinen Blick vor dich auf den Boden. Ganz bewusst nimmst du jeden deiner Schritte und deine Körperbewegungen wahr.

Besonders schön ist die Geh-Meditation in der Natur, vielleicht hast du sogar die Möglichkeit, barfuß über eine Wiese oder einen Rasen oder am Strand entlang zu gehen.

Bei der Geh-Meditation kommt es vor allem darauf an, alles ganz bewusst wahrzunehmen: den Geruch von frisch gemähtem Gras, den Boden unter deinen Füßen, die Sonnenstrahlen, den Wind oder auch den Regen, die Blumen am Wegesrand. Nimm alles wahr wie ein Wunder, das du zum ersten mal siehst. Richte deine Aufmerksamkeit immer wieder auch auf deine Körperbewegungen und nimm ganz bewusst wahr, wie du Schritt für Schritt deinen Weg gehst.





# Geh-Meditation

Deine Atmung fließt ganz natürlich und mit der Zeit bemerkst du vielleicht, wie deine Schritte langsamer werden, das Gehen entschleunigt dich.

Wie lang deine Geh-Meditation ist, entscheidest du selbst. Du kannst einmal um den Block oder durch deine Wohnung oder durch deinen Garten gehen oder einen längeren Spaziergang durch die Natur machen. So, wie es für dich in dem Moment am besten passt.

