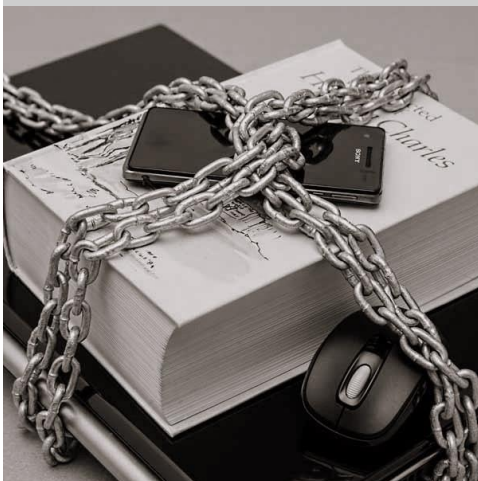


GEHEIMNISSE



GEHEIMNIS₄:
#Nicht gehen
lassen – selbst
gehen



WISSEN-WOLLEN
KÖNNEN-TUN

„Lass dich nicht gehen - gehe selbst.“

Eine Gehmeditation ist eine praktische Sache und stets gut umzusetzen. Es braucht keine Vorbereitung. Man kann direkt loslegen ... auf den Weg zum Büro, am Arbeitsplatz, zum Bus, aus der Tiefgarage, am Bahnhof ... oder ... oder ... oder. Unendlich viele Möglichkeiten - einfach entdecken.

Varianten-Reichtum



Es gibt verschiedene Varianten einer Gehmeditation, doch wir wollen das Ganze zu Beginn einfach halten.

Es soll Spaß machen und ihnen Erkenntnisse und Erfahrungen bringen.

Gehen sie einfach mal los und versuchen sie ihre Fusssohlen zu spüren - bei jedem Aufsetzen ihres Fusses ihre jeweilige Fusssohle spüren.

Bleiben sie einfach bei ihren Fusssohlen - von den Zehen bis zur Ferse. Schenken sie ihren Fusssohlen ihre ganze Aufmerksamkeit beim Gehen. Und bitte bewerten sie nichts!

Spüren sie einfach was sie da entdecken. Vielleicht nehmen sie einen Druck wahr, vielleicht spüren sie ihre Ferse mehr als ihre Zehen, oder ... oder ... oder.

Bewusstsein entstehen lassen

Machen sie sich dann mehr und mehr bewusst, welche Körperteile noch an diesem Bewegungsablauf beteiligt sind ... von ihren Fusssohlen über ihre Beine bis hinauf zur Hüfte. Entdecken sie auch ihre schwingenden Arme, wie ihr Körper sich bewegt. Nehmen sie sich Stück für Stück ihres Körpers beim Wahrnehmen vor.

Und wenn sie merken, dass sie mal wieder ihren Gedanken verfallen, dann gehen sie einfach wieder zurück zu ihrer Übung - dorthin wo sie gerade waren.

Was das bringen soll?

Sie kommen durch solche Übungen immer mehr und mehr zu sich - zu sich selbst. Sie kommen in das JETZT - das JETZT wo sich das Leben wirklich abspielt.

#Nicht gehen lassen-Selbst gehen



Sie werden ruhiger, sie werden entspannter und ihr Geist wird klarer. Sie trainieren ihr "Gehirn" - das mächtigste Organ. Und sie nehmen irgendwann ihren bewundernswerten Geh-Apparat wahr – ein Wunder der Natur.

Versuchen sie es - seien sie ihr eigener Entdecker. Und nach einiger Zeit der Übung, werden sie merken, dass sie insgesamt gelassener werden – gelassener als viele andere Menschen.

Ihr Achtsamkeit4life-Team