



## Winterwanderung

Um zur Ruhe zu kommen, gibt es kaum etwas Schöneres als eine Winterwanderung. Wenn du diese nicht in deinen Alltag einbauen kannst, dann mache die Wanderung mit dieser Übung wenigstens in der Fantasie!

Lege dich bequem hin und entspanne nach und nach deinen Körper.

Füsse, Zehen, Fussgelenke - sind entspannt.

Beine, Gesäss und Becken - sind entspannt.

Rücken, Schultern und Brustkorb - sind entspannt.

Arme, Hände, Finger - sind entspannt.

Hals, Nacken, Kopf und Gesicht - sind entspannt.

Der ganze Körper - ist entspannt.

Schliesse die Augen und lasse dich vom Atem tiefer in die Entspannung führen.

Je tiefer du ausatmest, umso mehr entspannt sich dein Körper.

Lass vor deinem inneren Auge eine Schneelandschaft entstehen. Alles ist weiss: Bäume, Büsche, Seen – das ganze Land ist in eine Schneedecke gehüllt. Es ist ganz still. Nimm diese Stille in dich auf.

Stell dir vor, du gehst durch diese friedliche Winterlandschaft, die Luft ist klar und kalt. Es beginnt zu schneien.

Du fängst eine Schneeflocke auf und schaust diese an. Die Schneeflocke wird grösser, so dass du den Schneekristall genau siehst.

Betrachte die Form, die einem Stern ähnelt. Wie sieht er aus? Welches Muster bilden die Verästelungen? Wie viele Spitzen zählst du?

Bleibe so lange wie möglich bei diesem kleinen Schneekristall, der auf deiner Hand gelandet ist, und staune über dieses Kunstwerk.



Lenke deine Aufmerksamkeit wieder auf die Schneelandschaft, die aus unzähligen solcher Sterne besteht.

Komm langsam zurück in die Aussenwelt, strecke und dehne dich...

Schau dich um, vielleicht entdeckst du auch in deiner Umgebung kleine Kunstwerke!

Quelle: Jahreskalender, Anna Röcker, Seite 113