



Baummeditation

Einatmend sehe ich mich selbst als Baum

Ausatmend spüre ich meine Stabilität Thich Nhat Hanh

Frühlingsinspiration

Vielleicht spricht der Wind durch die Blätter, hörst du das Entfalten der ersten Frühlingsblüten, das Murmeln des Wassers im Baumstamm, die Vögel, wie sie den Frühling einläuten, ein warmer Sonnenstrahl durch die Äste streicheln, das erste Grün



1. Schmeisse deinen Alltag symbolisch über die Schulter, gehe 5min so langsam wie möglich bis du bei deinem Baum ankommst.
2. Finde einen gemütlichen Platz. Schau den Baum von der Wurzel bis in die Krone an. Taste ihn ab mit all deinen Sinnen.
3. Beobachte nun den Baum als Ganzes, wie er so dasteht. Was kommt dir spontan entgegen? Wohin zieht es dein Herz bei seinem Anblick? Welche Gemütsverfassung steigt in dir hoch?
4. Nimm Platz beim Baum und atme tief ein. Summe leise für 1 Minute und sei ganz still. Atme wieder tief und ruhig durch die Nase ein und durch den Mund aus - tief bis in den Bauch hinein und bis zu den Füßen. Verweile 10 Minuten und achte genau was passiert. Lass nun deine Gedanken ziehen wie die Wolken wenn du durch die Äste nach oben schaust.
5. Danke dem Baum und hinterlasse ihm ein kleines Geschenk aus der Natur.