

Tag 2: Februar

25./26. Dezember

STILLE

Mach einen kleinen Spaziergang und acht dabei einmal bewusst auf alle Geräusche, die Du wahrnimmst.

Was kannst Du hören? Hörst du den Wind, der in den Bäumen raschelt? Kannst Du Deine eigenen Schritte hören?

Welche Gedanken und Gefühle kommen dabei in Dir hoch?

Falls Du die Übung zuhause machst, zieh Dich für ein paar Minuten zurück und nimm auch hier bewusst alle Geräusche wahr, die Du in Deiner Umgebung hörst.

Und dann nimm Deine Gedanken und Gefühle wahr, die in Dir auftauchen...

