
Den Tag mit allen Sinnen begrüßen

Begrüßung

kurze Gehstrecke zum Feld an der Else

Aktivität

mit Blick zur Sonne

im Stand

Ziel / Aufgabe

Atemwahrnehmung durch Ein- und Ausatemtechniken

Körperwahrnehmung durch Streckübungen

durch Gleichgewichtsübungen

Umgebungswahrnehmung (Sehen, Fühlen, Riechen, Hören)

„Achtsamkeit in der Natur“

heißt, den gegenwärtigen Moment urteilsfrei
wahrzunehmen und alle Sinne dabei mit einzubeziehen

kurze Gehstrecke 1

Schritt

Körper- und Atemwahrnehmung

Bewegungswahrnehmung (Arme schwingen mit jedem
locker, Füße rollen bewusst ab)

Übung im Stand - Rücken

Entspannung der Schultern & Wirbelsäule

Dehn- und Streckübungen

kurze Gehstrecke 2

Beobachtung der Umgebung: Farben, Pflanzen, Blüten,
Blätter am Wegesrand wahrnehmen und verinnerlichen

Konzentrationsübung im Stand

Was ist für dich Entspannung?

Wann könntest du in deinem Alltag Entspannung
einplanen?

Kurze Gehstrecke 3

Bewusste Umgebungswahrnehmung: was siehst du,
was riechst du, was hörst du, wie fühlst du dich?

Ruhe & Balance

Der Geschmackssinn

Genuss Übung: Erlebnis mit einer Weintraube

Kurze Gehstrecke 4

zum Rasenplatz

Schuhe und Strümpfe ausziehen

Wahrnehmung des Bodens mit den Füßen im Stand und
in Bewegung / Belebung durch Tautreten

Konzentrationsübung: schenke dir und deinem Körper
deine ganze Aufmerksamkeit, spüre deinen Stand, deine
innere Balance, deinen Atem, deine Ruhe und
Ausgeglichenheit, sei ganz bei dir ...

Atemübung zum Abschluss

Rückweg

Katrhin Pilkenroth

[ÜL Fitness & Gesundheit, Entspannungstrainerin]