

Thema: Sonnenlicht – den eigenen Rhythmus stärken



Mein Impuls für Dich

Sonnenlicht begleitet uns durch den Tag.

Doch wie oft nehmen wir eigentlich bewusst wahr, wie sich Licht auf uns anfühlt?

In diesem Wellenimpuls geht es nicht darum, etwas Bestimmtes zu erreichen. Du darfst einfach beobachten: das Licht, die Wärme, Deine Umgebung – und Dich selbst mittendrin.



Vor der Übung – Was bedeutet Tageslicht heute für mich?



Meine Übung

Ich gehe für einige Minuten nach draußen und suche mir einen Platz, an dem ich mich wohlfühle.

Bleibe einen Moment stehen oder setze Dich hin. Nimm wahr, wo Du gerade bist. Spüre, wo das Tageslicht Deinen Körper erreicht. Ist es warm oder kühl? Hell oder gedämpft? Wo bemerkst Du es besonders?

Was verändert sich? Vielleicht bemerkst Du Wärme, Ruhe oder Wachheit. Vielleicht auch gar nichts Besonderes. Alles darf sein.

Nimm nun auch Deine Umgebung wahr: Licht und Schatten, Farben, Himmel, Pflanzen oder Gebäude. Welche Tageszeit kannst Du gerade spüren?



Wie habe ich mich während der Übung gefühlt?



Meine Erkenntnis: Welchen Platz möchte ich Tageslicht in meinem Alltag geben?
