

Thema: Gehen – meinen eigenen Takt finden



Mein Impuls für Dich

Manche Tage vergehen, ohne dass wir uns viel bewegen.

Oft bemerken wir erst später, wie sich das in unserem Körper anfühlt.

Doch fühlt sich ein Abend anders an, wenn wir unserem Körper tagsüber Bewegung schenken?

Genau diesen Unterschied darfst Du heute entdecken.



Vor der Übung – Wie fühlt sich mein Körper heute an?



Meine Übung

Gehe für eine Weile nach draußen und finde dabei Dein eigenes Tempo.

Du musst weder schnell gehen noch eine bestimmte Strecke zurücklegen. Gehe so, wie es sich für Dich heute angenehm anfühlt.

Während Du gehst, richte Deine Aufmerksamkeit zwischendurch auf Deinen Körper.

Wie setzen Deine Füße auf dem Boden auf?

Wie bewegen sich Deine Beine? Schwingen Deine Arme mit?

Was macht Dein Rücken? Wie verändert sich Dein Atem?

Vielleicht möchtest Du einmal etwas schneller und anschließend wieder langsamer gehen. Wenn Du zurückkommst, bleibe noch einen Moment stehen.

Wie fühlt sich Dein Körper jetzt an?



Erinnere Dich am Abend noch einmal an Deinen Körper.

Wie fühlen sich Deine Beine jetzt an? Wie Dein Rücken? Wie ist es, Dich hinzusetzen oder ins Bett zu legen? Spürst Du die Bewegung des Tages noch irgendwo?



Meine Erkenntnis: Wie viel Bewegung tut meinem Körper gut?
