

Übung *In verschiedenen Tempi gehen*

Wo auch immer du bist und gehen kannst.

Bevor du losgehst, richte deine Aufmerksamkeit einmal kurz auf dich und die Umgebung, in der du dich gerade befindest. Wie ist deine Atmung?

Sind andere Leute mit im Raum oder auf der Straße, im Wald? (Wenn ja, wie nimmst du sie wahr?)

Gehe los. Das kann sowohl in einem vorher festgesteckten Abschnitt von etwa 4-5 Metern hin und her sein als auch auf einer geraden Strecke, die du sowieso zurücklegen musst.

Die unterschiedlichen Tempi sind:

- So langsam, wie du nur gehen kannst.
- Ein gemächliches Schlendern, so als ob du hast viel Zeit hast.
 - Dein gewöhnliches Tempo.
 - So wie du gehst, wenn du es eilig hast - ohne zu rennen.
- So schnell, wie es die Bedingungen deiner Umgebung gerade zulassen.

Achte währenddessen auf deinen Atem, deinen Herzschlag, deine Gedanken.

Nach den drei Minuten spüre noch einmal deinen gesamten Körper. Wie geht es dir jetzt?

Übung *Balance-Übungen in der Natur*

Die Natur bietet viele Gelegenheiten für eine Reihe von Gleichgewichtsspielen. Zum Beispiel von Stein zu Stein springen, oder bestimmte Dingen am Boden nicht berühren wie Wurzeln, Steine, Blätter, Sand.