

2. ACHTSAMKEITSTRAINING IN DER KRISE

Eine weitere Woche der Corona-Krise steht uns bevor und es wird nicht unbedingt leichter. Holt kleine Momente der Achtsamkeit in euren Alltag!

HALTE DIE ÜBUNG UND DIE ÜBUNG HÄLT DICH!

1. **Bauchatmung:** Sitze in einer bequemen, aber aufrechten Weise. Lege eine Hand auf deine Brust und die andere Hand auf deinen Bauch. Atme tief ein und spüre dabei, wie dein Bauch sich wölbt und gegen deine Hand drückt. Spüre wie der Atem durch die Nase beim Ausatmen entweicht und der Bauch flach wird. Mache diese Übung 3 Minuten. Langsames und tiefes Atmen aktiviert erwiesenermaßen den Parasympathikus und beruhigt den Sympathikus.
2. **Stehen mit Gebärde** (nach den Sternen greifen, Arme und Hände in den Himmel strecken)
Stehen-atmen-imaginieren, dass wir mit unseren Händen nach den Sternen greifen und uns Segen, Licht und Energie holen. (Tut auch der Wirbelsäule sehr gut!)
3. **Sinnesmeditation:** aufrecht sitzen, tief ein- und ausatmen. Bewusst SEHEN, was zu sehen ist. Verweilen. Dann Augen schließen. Bewusst HÖREN, was zu hören ist. Verweilen. Bewusst RIECHEN, was zu riechen ist. (Vielleicht ein Duftöl?). Verweilen. Bewusst schmecken, was zu schmecken ist. (Vielleicht ein kleines Stück Schokolade?). Verweilen. Bewusst FÜHLEN, was zu fühlen ist. (Vielleicht eine kleine Berührung deines Gesichts?). Verweilen. Stille. Atmen.
4. **Sorgenvolle Gedanken loslassen:** Setze deine sorgenvollen Gedanken auf eine Wolke. Lass sie fortziehen. Still und leise. Jeden einzelnen sorgenvollen Gedanken einfach wegziehen lassen.
5. **Imagination zur „Quelle der Kraft“:** Den Raum verlassen, die Straße aus der Stadt hinausgehen, in einen Wald hinein. Schritt für Schritt alle Sinneseindrücke wahrnehmen (Waldboden, Gerüche von Erde, Rascheln der Blätter...). Du kommst zu einer Quelle und schöpfst das erfrischende und kraftspendende Wasser. Du kannst alles schöpfen, was dir Kraft gibt (Zuversicht, Freude, Energie usw.) Dann den Rückweg antreten, aus dem Wald hinaus, durch die Straßen, wieder zurückkommen in den Raum.
6. **Schlussgebärde:** Hände und Arme vor der Brust kreuzen. Atmen.

**DER ALLTAG IST DIE ÜBUNG!
HALTE DIE ÜBUNG UND DIE ÜBUNG HÄLT DICH!**