

5 einfache Übungen für deine mentale Wald-Zeit

1. Allein-Zeit ohne Ablenkung

Gehe allein oder mit klarer Absprache: kein Sprechen.
Kein Handy, keine Musik – nur Du, Deine Sinne und die Natur.

Konzentriere Dich bewusst auf:

- ☞ Was höre ich?
- ☞ Was sehe ich?
- ☞ Was rieche ich?

2. Himmelsschau

Decke oder Jacke mitnehmen, hinlegen, nach oben schauen.
Beobachte die Baumkronen, Wolken, Farben des Himmels.
Erlebe Ruhe durch das einfache Sein.

3. Baumverbindung

Hände übereinander, Stirn an einen Baum lehnen.
Atme ruhig, spüre die Kraft und Stabilität des Baumes.
Alternative: Umarmung des Baumes – schenkt Halt und Erdung.

4. Gehmeditation

(auch im Garten oder am Strand möglich)
Barfuß ist ideal.
Bei jedem Schritt: bewusstes Ein- und Ausatmen.
Fühle den Boden unter Deinen Füßen, sei im Hier und Jetzt.

5. Dankbarkeitsritual

Während der Gehmeditation oder am Ende:
„Ich bin dankbar für diesen Moment, für meine Gesundheit, für mein Leben.“
Verstärkt positive Gefühle und Achtsamkeit.

💡 Tipp:

Du musst keine Stunden investieren. Schon 10 Minuten pro Woche machen einen Unterschied. Geh in den Garten, Park oder Wald – Hauptsache, Du bist präsent und bei Dir.

Nutze den Sommer, um Deinem Kopf eine Pause zu gönnen, neue Energie zu tanken und Dich mit der Natur und Dir selbst zu verbinden.