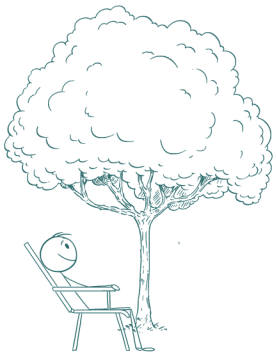
Entspannt von Kopf bis Fuß

Naturübungen für innere Ruhe

GESUNDE ERDE.
GESUNDE KINDER.

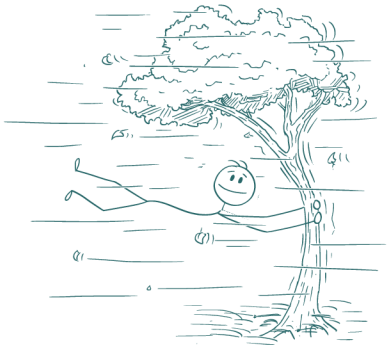


1 Gedanken zur Ruhe bringen – Blätterrauschen

Ort: Unter einem Baum oder in einer ruhigen Lichtung
So geht's: Setze dich bequem hin, schließe die Augen und lausche dem Blätterrascheln, Vogelstimmen oder dem Wind.
Nutzen: Beruhigt den Geist, senkt Stress und verbindet dich mit dem Hier und Jetzt.

2 Herz spüren - Baumumarmung

Ort: Bei einem Baum deiner Wahl
So geht's: Umarme den Stamm, spüre den starken Halt und atme bewusst. Verweile für ein paar Atemzüge.
Nutzen: Erdung, emotionale Balance und ein Gefühl der Geborgenheit



3 Atem fließen lassen - meditatives Gehen

Ort: Waldweg oder Parkpfad
So geht's: Gehe langsam, bewusst und in Verbindung mit deinem Atem. Jeder Schritt bringt dich mehr zu dir selbst.
Nutzen: Fördert Achtsamkeit, löst Anspannung, stärkt die Resilienz.

4 Verbindung zur Erde - Barfußgehen

Ort: Wiese, Waldboden oder Sand
So geht's: Zieh die Schuhe aus, gehe langsam und spüre ganz bewusst jede Bodenstruktur.
Nutzen: Aktiviert die Körperwahrnehmung, beruhigt das Nervensystem, gibt Energie.