

Bäume

Eine kleine Achtsamkeitsübung für dich

Thema: Achtsamkeit

Wirkung: Entspannung

Ort: überall

Bäume sind ein Symbol für Kraft und Ruhe. Wie sich ihre Blätter und Äste im Wind bewegen ist ein toller Anblick. Sie sind überall zu finden, auch mitten in der Stadt. Suche dir einen Baum. Dabei ist es egal ob du direkt davor stehst oder ihn durch ein Fenster sehen kannst. Nimm dir ein paar Minuten Zeit. Schau dir den Baum von oben bis unten an. Betrachte Form, Farbe, die Umgebung. Was kannst du alles entdecken?

Verfasserin:

Sonja Baringhorst

www.coaching-baringhorst.de