

## Baum umarmen ? – Ja, warum nicht :)

Nun ja, du musst beim Waldbaden nicht unbedingt einen Baum umarmen, aber natürlich kannst du es gerne jederzeit einmal ausprobieren. Was allerdings auch wunderschön ist, ist einfach mal das Anlehnen oder das Sich-an-die-Wurzel setzen.



Geh in die Natur und begegne den Bäumen einfach mal mit neuen Augen.

Vielleicht macht mein Video ja auch Lust darauf. Viel Spaß wünsche ich dir



## Atemmeditation nach Tchich Nath Hanh

Gemäß der Anleitung auf dem Video mache diese kleine Atemmeditation an einem schönen Platz

„Ich atme ein und sehe mich als Baum“

„Ich atme aus und fühle mich stark“

Die anderen Beispiele sind:

„Ich sehe mich als Wind – ich fühle mich leicht (ich spüre die Leichtigkeit)“

„Ich sehe mich als Wasser – ich fühle mich im Fluss (ich bin im Fluss)“

Gerne kannst du dein eigenes Bild schaffen.



## Das Innere Lächeln

Suche dir einen festen Stand oder einen bequemen Platz zum Sitzen oder Liegen. Schließe die Augen und nimm für einen Moment deinen Atemrhythmus wahr.

Dann lass auf deinem Gesicht ein Lächeln entstehen und schicke es nach Innen.

Am Ende denke daran, das Lächeln in deinem Herz-Schatzkästchen aufzubewahren



## Jahreszeiten

Frühlingsblüten, Herbstmond,  
Sommerbrise, Winterschnee –  
Für einen von unnötigen  
Gedanken freien Geist  
ist jede Jahreszeit willkommen  
(Zen-Meister Mumon Ekai 1183 bis 1260)

Begrüße auch du alle Jahreszeiten wohlwollend – geh hinaus und schau, woran du die aktuelle Jahreszeit erkennst.

