

Achtsamkeitsübung: Punkte 1-7 verbinden

Dauer: ca. 3 Minuten

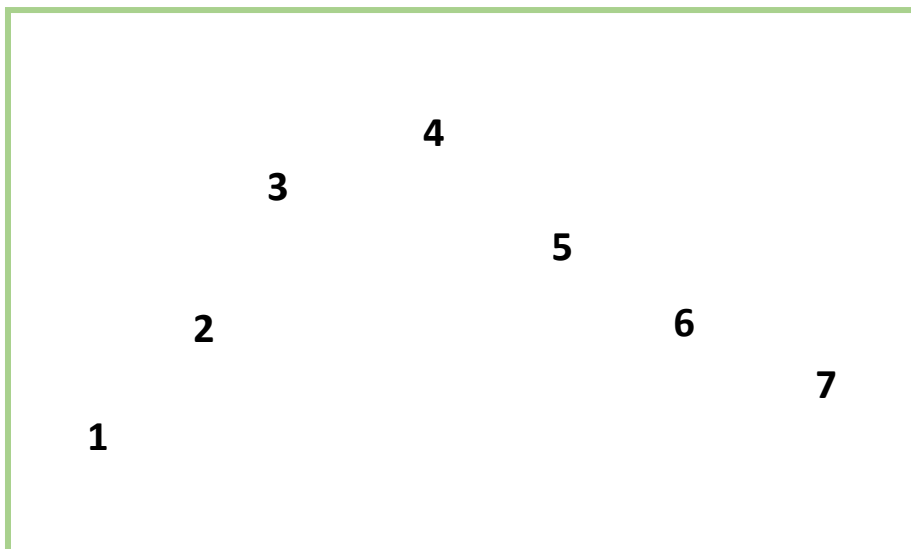
Material: Stift

Anleitung

1. Setze dich bequem hin und lege das Blatt vor dich.
2. Beginne bei Punkt 1.
3. Beim Verbinden jedes Punktes: Einatmen, während du die Linie ziehst. Ausatmen, sobald du am nächsten Punkt ankommst.
4. Bewege dich langsam und ohne Eile durch alle Punkte bis 7.
5. Wenn Gedanken abschweifen, nimm sie wahr und kehre sanft zur Linie und zum Atem zurück.

Atem-Leitfaden

Schritt	Aktion	Atem
1 → 2	Linie ziehen	Einatmen
Ankunft	Stift kurz halten	Ausatmen
2 → 3	Linie ziehen	Einatmen
Ankunft	Stift kurz halten	Ausatmen
...
6 → 7	Linie ziehen	Einatmen
Ankunft	Stift kurz halten	Ausatmen



Abschluss

Lege den Stift beiseite.

Nimm kurz wahr, wie sich Körper und Geist anfühlen.

Mache dir ggf. Notizen zu deiner Beobachtung.