



**ENTSPANNEN**



**ERLEBEN**

ACHTSAMKEIT



10 MIN

JEDES ALTER

## **3-2-1 ÜBUNG**

Sehen, tasten und hören

**LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH**

Achten Sie auf **DREI Dinge**, die Sie sehen, z. B. den Baum – den Fluss – den Stein vor Ihnen auf dem Weg (jeweils zwei bis drei Sekunden für die Wahrnehmung), dann auf drei Geräusche, zum Beispiel das Plätschern des Wassers, Ihre eigenen Schritte auf dem Untergrund, den Gesang der Vögel. Als Nächstes achten Sie auf drei Tastempfindungen, zum Beispiel der Boden unter den Füßen, der Wind im Gesicht, die Hände in der Tasche.

Dann beginnt die zweite Serie, nun mit **ZWEI** Dingen, die Sie sehen, zwei Geräuschen, zwei Tastempfindungen. Wenn Sie genug Eindrücke wahrnehmen, wählen Sie andere in der ersten Serie (ist aber kein Muss). Zum Schluss **EIN** Natureindruck, den Sie sehen... ein Geräusch...eine Tastempfindung...

*Quelle: Adaptiert nach Huppertz & Schataneck. Achtsamkeit in der Natur. Jungfermann, 2015.*