Durchführung Tag 5

Mönchsgang

Diese Achtsamkeitsübung wurde früher tatsächlich von Mönchen praktiziert. Durch die bewusste Wahrnehmung mit allen Sinnen kommst Du zur Ruhe und bereitest Dich gut auf die Wiederentdeckung Deiner Ressourcen vor.

Für diesen Teil bleibst Du besser noch auf befestigten Wegen.

Starte das Audiofile „Mönchsgang“, wenn Du bereit bist.

Du wirst jetzt eingeladen, Deine Wahrnehmung jeweils auf einen Sinn zu fokussieren.

Unterbreche das Abspielen nach der jeweiligen Anleitung für einen der Sinne und erforsche die jeweilige Sinneswahrnehmung, für gefühlte 10 Minuten oder so lange es Dir guttut.

Dann starte die Audiodatei erneut.

Du beginnst mit dem Sehen, machst weiter mit dem Hören (bitte für diesen Teil der Übung den Kopfhörer ganz abnehmen), dann kommt das Spüren und Fühlen. Zuletzt konzentrierst Du Dich ganz auf das Riechen und Schmecken.

Idealerweise hat Dich diese Übung gut in Kontakt mit der dich umgebenden Natur gebracht.

Mach Dir ein paar Notizen zu den Sinneswahrnehmungen, die Du während des Mönchsgangs gehabt hast