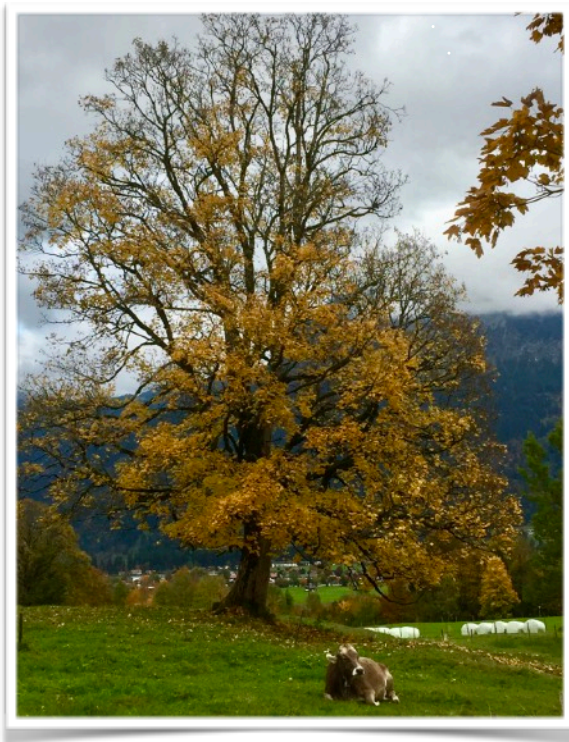


Suche einen Baum, der dir
sympathisch ist.
Stelle dich für einige Minuten
darunter.

Lausche auf das Rascheln der Blätter
und auf die Geräusche der Tiere, die
ihn besuchen.

Kleine Auszeit

Ein Achtsamkeitsimpuls
für trübe Tage und hektische Stunden



Text und Bild © M.T.Douret

Atme tief ein und aus.
Nehme die Gerüche des Baumes
bewusst wahr.
Lass ein wohliges Gefühl in dir
entstehen.

Betrachte nun die Baumkrone über
dir
und die Rinde vor dir.
Berühre sie, um dir ihre Struktur
einzuprägen.

Entferne dich einige Schritte vom
Baum
und betrachte ihn genau,
damit du dich später gut an ihn
erinnerst.

Wenn du den Impuls dazu verspürst
und deine Zeit es zulässt,
male deine Eindrücke.