

## Raus in die Natur

Der Trend, zur Natur zurückzukehren, ist nicht ohne Grund so beliebt. Eine Auszeit an der frischen Luft ist nach all den erschöpfenden Stunden in stickigen Klassenzimmern eine Wohltat für den Körper und Balsam für Seele. Es gibt so viele Möglichkeiten, achtsam zu sein und gleichzeitig die Natur zu erleben. Sei es auf einem Achtsamkeitsspaziergang mit meditativen Stopps, in einer maximal entschleunigenden Gehmeditation oder auf einem Spaziergang im Einklang mit deinem Atem für mehr Selbstbewusstsein. In der Yogapraxis kannst du dich grenzenlos fühlen, wenn du den weiten Himmel über dir und die Stabilität der Erde spürst. Und last but not least schenkt dir eine Steinmeditation nochmal eine Portion Ruhe und Gelassenheit. Danach stärkst du dich am besten mit frischem und saisonalem Obst. Also hinaus mit dir und rein in die Natur!

Probiere entweder alle Angebote aus oder finde deine eigene Kombination und genieße auf jeden Fall die Natur in vollen Zügen.

### VIDEO

## Achtsamkeitsspaziergang

30 Minuten  
mit 5 Stationen

### Einleitung

Komme mit auf einen Achtsamkeitsspaziergang und erlebe eine wohltuende Kombination aus Yoga- und Achtsamkeitsübungen, die sich mit entspanntem und bewusstem Gehen abwechseln. Hier findest du eine Verbindung zu dir selbst und deinem Atem. Der Spaziergang ist herrlich entspannend und bringt dich in dein inneres Gleichgewicht. Gleichzeitig stärkt er deine Selbstwahrnehmung und Widerstandskraft. Mit jedem Schritt im Rhythmus deiner Atmung kommst du der nächsten Station näher und nimmst dabei die Natur bewusst wahr. Egal, ob im Winter auf einer Schneedecke oder im Sommer unter dem Dach der Bäume, ein Achtsamkeitsspaziergang ist zu jeder Jahreszeit ein Genuss. Gönn dir diese wohltuende Auszeit und spüre, wie du gestärkt und erfrischt zurückkehrst.

### EXTRATIPP

Du möchtest deinen Spaziergang ausdehnen? Dann verlängere die Gehsequenzen oder baue eine Station mit deinen Lieblingsasanas ein.

### Das benötigst du für deinen Achtsamkeitsspaziergang

Auf dem Achtsamkeitsspaziergang solltest du auf jeden Fall feste Schuhe tragen und bequeme, dehnbare Kleidung, die dem Wetter angepasst ist. Sonnenschutz ist auch wichtig, damit du dich nicht verbrennst. Und vergiss nicht, einen Rucksack mitzunehmen, in dem du eine Yogamatte oder Isomatte und eine Decke zum Zudecken verstauen kannst, falls du leicht frierst. Das Wichtigste ist natürlich die Natur! Wenn du dich auskennst, wird es dir leichter fallen, die verschiedenen Stationen anzusteuern.

## Einleitung

Bist du bereit, aus deinem Alltagstrott auszubrechen und dich wieder auf dich selbst zu fokussieren? Eine Gehmeditation kann dir dabei helfen, dein Leben zu entschleunigen, die Ruhe zu genießen und den Autopiloten abzuschalten. Konzentriere dich auf deine Füße und gehe ohne Ziel, Eile oder Stress – sei präsent in jedem Schritt und genieße jeden Moment, um im Hier und Jetzt anzukommen. Gehe, atme und sei einfach du selbst!

### Das benötigst du für die Gehmeditation

Du brauchst für die Gehmeditation gar nicht viel Platz! Egal, ob drinnen oder draußen, du kannst sie überall machen. Wenn du sie barfuß ausprobierst, wird sie noch intensiver. Finde einfach einen Platz, an dem du dich frei fühlst und ohne Risiko barfuß gehen kannst.

## Einleitung

Atmen und Gehen sind essentiell für uns Menschen. Doch wie oft vergessen wir das? Auf einem Atemspaziergang erlebst du beides bewusst und kombinierst deine Schritte und deinen Atem zusätzlich mit einem positiven Glaubenssatz, Mantra genannt. Bei jeder Ein- und Ausatmung machst du vier Schritte zusammen mit deinem Mantra, das du mit einer Handbewegung verbindest. Auf diese Weise sorgst du nicht nur für neue Energie, bekommst einen klaren Kopf und fühlst dich erfrischt und wie neu geboren, sondern stärkst auch deine positive Einstellung und dein Selbstbewusstsein.

### EXTRATIPP:

Du hast ein eigenes Mantra? Dann rezitiere das auf deinem Atemspaziergang. Hauptsache es besteht aus einem positiven Glaubenssatz, um dich bestmöglich zu unterstützen.

### Das benötigst du für deinen Atemspaziergang

Trage für den Atemspaziergang am besten feste Schuhe und bequeme, wetterfeste Kleidung. Vergiss nicht, an den Sonnenschutz zu denken. So bist du bestens gerüstet, um die frische Luft und die Natur zu genießen!

**AUDIO**

# Steinmeditation

7 Minuten

## Einleitung

Lasse dich von einem Stein und seiner Geschichte inspirieren und erweitere deinen Blickwinkel. Tauche mit allen Sinnen in den gegenwärtigen Moment ein und erlebe, wie wertvoll es sein kann, sich auf das Einfache und Schlichte zu konzentrieren. Nimm dir Zeit für Dinge, die du normalerweise übersehen würdest – wie zum Beispiel einen Stein am Wegesrand. Betrachte seine Formen, Strukturen und Farben genau – es gibt so viel Schönheit in den kleinen Details!

### Das benötigst du für deine Steinmeditation

Du benötigst einen Stein sowie einen Platz, an dem du ungestört und bequem sitzen kannst.

#### Tipp

Wenn du das nächste Mal spazieren gehst, achte auf die Steine am Wegesrand. Suche dir einen aus, der dir besonders gut gefällt und erkläre ihn zu deinem Meditationsstein!

**VIDEO**

# Yoga in der Natur **Sich mit Himmel und Erde verbinden**

16 Minuten

## Einleitung

Es gibt wohl kaum etwas Schöneres als Yoga im Freien zu praktizieren. Die frische, sauerstoffreiche Luft einzuatmen, die sanfte Brise zu spüren und von der Sonne gekitzelt zu werden, ist einfach unvergleichlich. Yoga unter freiem Himmel ist nicht nur physische Praxis, sondern auch eine ganzheitliche Erfahrung. Öffne deine Sinne und konzentriere dich auf das Hier und Jetzt. Und ganz gleich in welcher Haltung du auch immer bist, spüre die grenzenlose Weite des Himmels über dir, während dich die Erde trägt. Also worauf wartest du noch? Schnapp dir deine Matte oder dein Handtuch und suche dir einen schönen Platz draußen! Lasse dich von der Natur inspirieren und erlebe Yoga mal anders als gewohnt – es wird unvergesslich sein!

### Das benötigst du für diese Yogaeinheit

Um eine entspannende Yoga-Session draußen zu genießen, brauchst du lediglich ein paar Dinge: eine Yogamatte oder ein Handtuch, einen gemütlichen Platz zum Üben – im Sommer am besten im Schatten und mit Sonnenschutz – sowie eine Decke für die Entspannung am Ende.

## Einleitung

Die Bewegung an der frischen Luft macht hungrig und durstig. Verlängere die Zeit draußen und mache ein Picknick mit knackigem Obst und Gemüse!

### Das benötigst du für dein Picknick

Du brauchst nicht viel: Einen idyllischen Ort sowie frisches Obst in mundgerechten Portionen. Gemüsesticks aus Sellerie, Paprika, Gurken, Radieschen und Karotten mit einem leckeren Dip wie Kräuterquark, Guacamole oder Hummus machen das Picknick perfekt.



Adobe-Stock\_634115322