

Strandspaziergang

Barfuß und achtsam durch den warmen Sand laufen. Dabei darf auf alles geachtet werden außerhalb der Gedanken.

Ich spüre den Sand an meinen Füßen.

Ich merke wie der Sand nachgiebig ist unter meinem Fuß.

Die Gedanken ziehen wie Wolken aufs Meer hinaus.

Entspannungsübung

