



ZENMODE MIT DEINEM PFERD:

MIT DER MINIMEDITATION VON MINDFUL MONA

SCHRITT FÜR SCHRITT

SCHRITT 1

Setze dich bequem hin - so dass du dich wohlfühlst und gleichzeitig schöne aufrechte Haltung hast.

SCHRITT 2

Da gibt es keine Wertung, da gibt es auch kein Ziel, da gibt es kein Must-have. Einfach fühlen, wie du jetzt hier gerade sitzt.

SCHRITT 3

Dann kannst du deinen Body einmal innerlich abscannen.. Wir fangen bei den Füßen an.

SCHRITT 4

Spüre die Füße, wie sie sich hier jetzt auf dem Boden befinden, vielleicht spürst du auch die Erde darunter.

SCHRITT 5

Jetzt gehst du durch deinen ganzen Körper und gehst durch alle Stellen an deinem Körper, die irgendeinen Körperkontakt haben zur Kleidung oder zur Luft oder zu deinen Händen.

SCHRITT 6

Dann kommst du langsam zur Atmung und dann kannst du einfach mal in deine Atmung reinspüren, wo in deinem Körper spürst du sie am besten?

SCHRITT 7

Du darfst einfach mal spüren, für dich.

SCHRITT 8

Dann kannst du einfach mal in deinem Körper deine Atmung verfolgen. Genau da, wo du sie am besten spüren kannst. Einfach ein paar Atemzüge lang.

SCHRITT 9

Es fallen dir vielleicht die Vögel auf, die zwitschern, wenn du gerade draussen bist oder die Stille in deiner Wohnung, wenn du zuhause bist oder das Schnauben der Pferde, wenn du im Stall bist.

SCHRITT 10

Vielleicht hast du das alles vorher gar nicht bemerkt. Wenn du dann bereit bist, kannst du ganz langsam die Augen wieder aufmachen und schon fühlt sich die Welt irgendwie anders.

TIPP!

Du kannst das Übungsblatt an den Stall mitnehmen und dich dann mit einer Stallfreundin in die Sonne setzen und ihr könnt euch gegenseitig die Übung Schritt für Schritt vorlesen. Die jeweils andere darf die Augen schließen und meditieren.

Nach ein paar Mal kennst du die Schritte auswendig und kannst sie einfach immer und überall anwenden.