

Richte deine
Aufmerksamkeit auf
dich selbst. Wie gehst
du? Wie stehst du?
Wie atmest du? ...

Bleibe stehen und
verwurzele dich mit
der Erde.

Schließe die Augen
und höre.
Alles, was du hörst,
ist eine Verbindung
zur Natur.

Schaue dich mit
defokussiertem Blick
um.
Erfasse das große
Ganze und erlebe
dich als Teil davon.

Richte deinen Blick
nun auf ein Detail:
ein Blatt, die Rinde
eines Baumes

Nimm Verbindung zu
ihm auf.

Richte deine
Aufmerksamkeit auf
dich selbst. Wie gehst
du? Wie stehst du?
Wie atmest du? ...

Bleibe stehen und
verwurzele dich mit
der Erde.

Schließe die Augen
und höre.
Alles, was du hörst,
ist eine Verbindung
zur Natur.

Schaue dich mit
defokussiertem Blick
um.
Erfasse das große
Ganze und erlebe
dich als Teil davon.

Richte deinen Blick
nun auf ein Detail:
ein Blatt, die Rinde
eines Baumes

Nimm Verbindung zu
ihm auf.

Richte deine
Aufmerksamkeit auf
dich selbst. Wie gehst
du? Wie stehst du?
Wie atmest du? ...

Bleibe stehen und
verwurzele dich mit
der Erde.

Schließe die Augen
und höre.
Alles, was du hörst,
ist eine Verbindung
zur Natur.

Schaue dich mit
defokussiertem Blick
um.
Erfasse das große
Ganze und erlebe
dich als Teil davon.

Richte deinen Blick
nun auf ein Detail:
ein Blatt, die Rinde
eines Baumes

Nimm Verbindung zu
ihm auf.

Berühre achtsam
etwas aus der Natur,
z.B. einen Stock,
einen Zapfen, einen
Stein.

Spüre, wie der
äußere Eindruck ein
innerer wird.

Achte auf Gerüche.
Was riechst du?

Wie fühlt sich der
Geruch in dir an?

Lasse alle erlebten
Verbindungen immer
stärker werden.

Sie finden Platz in dir.

Lasse Dankbarkeit,
Wertschätzung und
Ehrfurcht zur Natur
wie ein warmes Licht
in dir ausbreiten.

FIND YOUR
MOMENTS OF
NATURE
CONNECTEDNESS



© mindSYSTEMS

Berühre achtsam
etwas aus der Natur,
z.B. einen Stock,
einen Zapfen, einen
Stein.

Spüre, wie der
äußere Eindruck ein
innerer wird.

Achte auf Gerüche.
Was riechst du?

Wie fühlt sich der
Geruch in dir an?

Lasse alle erlebten
Verbindungen immer
stärker werden.

Sie finden Platz in dir.

Lasse Dankbarkeit,
Wertschätzung und
Ehrfurcht zur Natur
wie ein warmes Licht
in dir ausbreiten.

FIND YOUR
MOMENTS OF
NATURE
CONNECTEDNESS



© mindSYSTEMS

Berühre achtsam
etwas aus der Natur,
z.B. einen Stock,
einen Zapfen, einen
Stein.

Spüre, wie der
äußere Eindruck ein
innerer wird.

Achte auf Gerüche.
Was riechst du?

Wie fühlt sich der
Geruch in dir an?

Lasse alle erlebten
Verbindungen immer
stärker werden.

Sie finden Platz in dir.

Lasse Dankbarkeit,
Wertschätzung und
Ehrfurcht zur Natur
wie ein warmes Licht
in dir ausbreiten.

FIND YOUR
MOMENTS OF
NATURE
CONNECTEDNESS



© mindSYSTEMS