

## Kurze Anleitung zur Gehmeditation



### Gehmeditation können wir ausüben

1. indem wir unsere Schritte beim Ein- und Ausatem zählen
2. oder bestimmte Worte zur Hilfe nehmen, z.B. „heben-tragen-senken“

(beim langsamen Gehen, dabei die Fußsohlen spüren und die Veränderung des Drucks an den Füßen, die jeweilige Haltung der Beine wahrnehmen)

3. wir können uns vorstellen, mit den Füßen liebevoll die Erde zu „massieren“, z.B. mit den Worten: „Heilung - Frieden“ die langsamen Schritte innerlich begleiten

***Es gibt keinen Weg zum Frieden, denn Frieden ist der Weg***

*Mahatma Gandhi, indischer Rechtsanwalt (1869-1948)*

In welche Richtung soll ich gehen? fragte ich mein Herz. Und es antwortete: Sei ganz leise und lausche. Öffne dich und lass dir Zeit. Du musst deinen Weg nicht finden. Dein Weg findet dich. *Unbekannt*