

---

## *Gestalte dir deinen gesunden digitalen Ort!*

### ***Übung 5: Gehmeditation***

---

So gehts:

Die Gehmeditation wird im Laufen durchgeführt. Überlege dir bevor du die Übung beginnst die Strecke und Dauer, die du laufen möchtest. Setze nun möglichst langsam einen Fuß vor den anderen. Wähle das Tempo so, dass du achtsam jede Bewegung und deine Gefühle dabei wahrnehmen kannst. Spür wie sich deine Beine anfühlen und wie die Beschaffenheit des Weges ist, über den du läufst. Nimm mal bewusst wahr, wie die Luft riecht und was für Geräusche du hören kannst.

Diese Übung kann nach mehrmaligem Praktizieren in eine informelle Übung übergehen, indem auch Strecken im Alltag auf achtsame Weise zurückgelegt werden.

*Zeit-Empfehlung: Mindestens 10 Minuten, gerne etwas länger*

*App Unterstützung: Headspace oder Calm (siehe „Zusatzmaterialien und Links“)*

Viel Spaß beim Ausprobieren!

*Wenn du Fragen hast oder dich mit bestimmten Übungen nicht wohl fühlen solltest, kannst du uns gern kontaktieren*