

## Achtsame Begegnung mit der Natur

- Gehen Sie hinaus in die Natur. Gehen Sie bewusst, nehmen Sie zunächst sich selbst wahr, Ihren Körper, Ihren Atem, Ihre Gedanken.
- Gehen Sie langsam, nehmen Sie wahr, wie Sie Ihre Füße auf den Boden setzen, Schritt für Schritt.
- Seien Sie neugierig auf das, was Ihnen begegnet – wie ein Kind, das alles zum ersten Mal sieht und erlebt.
- Erleben Sie die Natur mit allen Sinnen. Was sehen Sie? Farben, Formen etc. Was riechen Sie? Ist das vertraut, oder neu?
- Bleiben Sie stehen und lauschen Sie mit geschlossenen Augen. Was hören Sie? Gibt es Gefühle, die damit verbunden sind?
- Spüren Sie die Sonne im Gesicht, den Wind auf der Haut?
- Nähern Sie sich einem Baum, achtsam. Fühlen Sie sich willkommen? Wenn ja, gehen Sie in Kontakt. Berühren Sie den Stamm– schließen Sie dabei zunächst die Augen. Wie fühlt sich die Rinde an? Ertasten Sie den Baum – so wie es Blinde tun, die mit den Händen „sehen“.
- Legen Sie die Handflächen auf den Stamm und „atmen“ Sie mit dem Baum. Einatmend lassen Sie durch die Fußsohlen Wurzeln in den Boden wachsen und Äste in den Himmel ragen. Nehmen Sie sich Zeit dafür. Können Sie den Boden spüren unter Ihren Füßen, die Verwurzelung in der dunklen, feuchten Erde?
- Lehnen Sie sich mit dem Rücken an den Baum und beobachten Sie Ihre Gedanken. Vielleicht entsteht ein innerer Dialog?
- Wenn Sie wollen (und auch, wenn es Ihnen sehr seltsam vorkommt) gehen Sie in einen Dialog mit dem Baum: Erzählen Sie etwas über sich, warum Sie hier sind, wo Sie gerade stehen in Ihrem Leben. Was macht Ihnen Freude, gibt Kraft? Und was bereitet Ihnen Schwierigkeiten?
- Bevor Sie gehen, bedanken Sie sich bei dem Baum, verabschieden Sie sich.
- Was hat Sie am meisten berührt bei dieser Begegnung mit der Natur? Nehmen Sie das als Geschenk für sich mit.

Wir haben die Natur nicht, wir sind Natur.  
Du bist nicht in diese Welt gekommen.

Du bist aus ihr gekommen wie eine Welle aus dem Ozean.

Du bist kein Fremder hier.

*Allan Watts*

*(englischer Schriftsteller und Philosoph 1915-73)*

Ursula Katharina Huber,  
Dipl. Ing. Arch., Geomantin, Visionssucheleiterin und Yogalehrerin  
**Yoga & Prozessbegleitung**  
Welkam 1  
83313 Siegsdorf  
Tel: 0179 765 50 42  
ursula-katharina.huber@freenet.de  
www.ursula-katharina-huber.de