

Suche einen Baum, der dir  
sympathisch ist.  
Stelle dich für einige Minuten  
darunter.

Lausche auf das Rascheln der Blätter  
und auf die Geräusche der Tiere, die  
ihn besuchen.

# Kleine Auszeit

Ein Achtsamkeitsimpuls  
für trübe Tage und hektische Stunden



Text und Bild © M.T.Douret

Atme tief ein und aus.  
Nehme die Gerüche des Baumes  
bewusst wahr.  
Lass ein wohliges Gefühl in dir  
entstehen.

Betrachte nun die Baumkrone über  
dir  
und die Rinde vor dir.  
Berühre sie, um dir ihre Struktur  
einzuprägen.

Entferne dich einige Schritte vom  
Baum  
und betrachte ihn genau,  
damit du dich später gut an ihn  
erinnerst.

Wenn du den Impuls dazu verspürst  
und deine Zeit es zulässt,  
male deine Eindrücke.