

# Spaziergangs- Adventskalender



24 Impulse für achtsame Spaziergänge

# Hinweise zu den Spaziergangsimpulsen

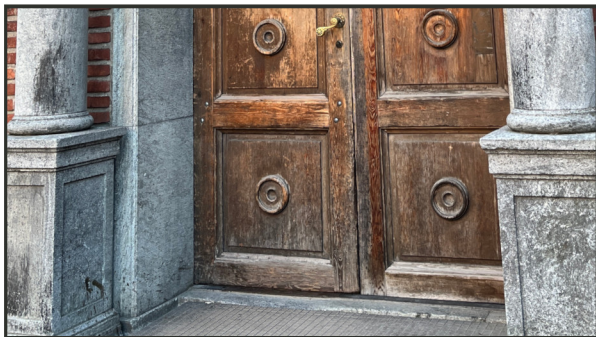
Alle Impulse sind als Einladung gedacht. Wann immer du selbst, lieber etwas anderes tun würdest, ist dieses andere vermutlich wertvoller für dich, als der Impuls aus dem Spaziergangs-Adventskalender. Folge dann lieber deinen eigenen, inneren Anweisungen als den Texten.

Einige Anleitungen sind eher knapp gehalten. Auf meinem Instagramkanal (GFK Lernen) findest du ausführlichere Beschreibungen.

Viel Spaß!

[www.evaebenhoech.de](http://www.evaebenhoech.de)  
[www.gfk-lernen.de](http://www.gfk-lernen.de)

# 1 bewusster Schritt 1



**Wir fangen langsam an:**

**Nimm einen bewussten Schritt über eine Türschwelle oder durch eine Tür. Lass dir dabei Zeit. Mach dir den Raum bewusst, den du im Begriff bist zu verlassen. Nimm wirklich die Tür wahr und spüre den Übergang. Fühle dann bewusst das Eintreten in den anderen Raum.**

# 2 Minuten Gehen

2



## 2 Minuten Achtsames Gehen

**Geh auf einem Weg deiner Wahl  
2 Minuten in voller Achtsamkeit.  
Fühle, wie deine Füße den Boden  
berühren.**

**Spüre deinen Körper als Ganzes.  
Atme dabei bewusst.**

**Das darf ganz langsam sein, manch-  
mal hilft Langsamkeit dabei,  
achtsam zu bleiben.**

# 3 Minuten Weg

3



## 3 Minuten Dankbarkeit für den Weg

Gehe heute auf einem Weg, den du häufig ganz selbstverständlich gehst. Nimm dir dieses Mal 3 Minuten Zeit, dir bewusst zu machen, was alles passieren musste, dass es heute diesen Weg gibt, auf dem du gehen kannst. Menschen haben ihn geplant und angelegt, vielleicht gepflastert, Steine angefertigt und hierher gebracht, etc.

# Ein Baby tragen

4



**4 Minuten gehen, als würdest du ein Baby tragen**

**Stelle dir heute während deines 4-minütigen Weges vor, ein Baby zu tragen. Halte es sanft in deinen Armen und schicke ihm liebevolle Zuneigung während du achtsam gehst.**

**Wie fühlt es sich an? Kannst du die Liebe spüren? Kannst du sie auf dich selbst ausdehnen?**

# 5 Minuten Umweg

5



## 5 Minuten einen anderen Weg gehen

Gehe heute ganz bewusst einen anderen Weg als du an anderen Tagen gehen würdest (z.B. zur Haltestelle). Dieser Umweg darf gerne 5 Minuten oder mehr brauchen.

Versuche, dir diese Zeit zu schenken, sie also als Geschenk und nicht als Last zu empfinden.

Du hast Zeit und Freiheit, deine Wege zu gestalten



## 6 Minuten Pflanzen danken

Auf deinem heutigen Spaziergang draußen achte besonders auf die Pflanzen der Umgebung, auch wenn es "Unkraut" ist. Erkennst du all die Pflanzen?

Mach dir bewusst, dass die Pflanzen mit ihrer Photosynthese Kohlenstoff in Sauerstoff umwandeln, den wir dann wieder atmen können.

Und: Findest du 6 essbare Pflanzen?



## 7 Minuten deine Bewegung spüren

**Gehe heute einen Weg deiner Wahl und spüre dabei, wie deine Schritte deinen Körper bewegen.**

**Wo kannst du das stark spüren?**

**Wo nur ganz wenig?**

**Was bewegt sich noch alles mit?**

**Fühlte es sich gut an oder nicht?**

**Was ändert sich, wenn du schneller oder langsamer gehst?**



## Die Knie schonen

**Gehe z.B. 8 Minuten in einem besonders weichen Gang, also drücke z.B. die Knie gar nicht erst ganz durch. Oder nimm beim Treppe steigen, die Stufen nur mit dem vorderen Fuß und lass die Ferse unter die Höhe der Stufe sinken. Deine Sehnen federn dich dann hoch und das Knie braucht wird weniger gebeugt und braucht weniger Kraft.**



## 9 Minuten Body Scan im Gehen

**Während deines heutigen Spaziergangs wandere mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper.**

**Lass dir dabei Zeit und versuche zu spüren ohne etwas zu verändern.**

**Wie geht es deinen Füßen? Knien?**

**Obeschenkeln? Hüfte? Rücken?**

**Schultern? Bauch und Brust?**

**Den Armen? Händen? Dem Kopf?**



## Sammele 10 Untergründe

Mache dir 10 verschiedene Untergründe bewusst, über die du heute gehst.

Spüre, wie es sich unterschiedlich auf diesen Untergründen läuft.

Es könnten z.B. unterschiedliche Pflasterungen sein oder Waldweg mit und ohne Laub, etc.

Wenn du schon in der Wohnung anfängst, sammle zwei mal 10.

# Spontanes Bewegen 11



## Spontanes Bewegen

Gib dir heute Gelegenheit für ganz spontane Bewegungen. Einen Anfang findest du z.B. indem du die Innenseiten deine Füße ganz eng aneinander stellst, so dass du nur außen auf den Füßen stehst. Spüre die natürliche Ausgleichsbewegungen, die dein Körper macht, um das Gleichgewicht zu halten. Nimm diese Bewegungen und lasse sie größer werden.



## Spüre und wiege dein Becken

Gehe heute einen Weg deiner Wahl (12 Minuten?) und spüre dabei, wie deine Schritte deinen Beckenbereich bewegen und wiegen.

Vielleicht ist es dort recht hart und unbeweglich, dann versuche, ob du in ganz langsamen Schritten spüren kannst, wie das Becken hin und her bewegt wird.

Kannst du das genießen?



## Achtsam eine Brücke überqueren

Heute lade ich dich ein, die Überquerung einer Brücke ganz achtsam zu machen. Wie bei 1, kannst du dir das Ufer bewusst machen, bei dem du startest, wie bei 3 kannst du dir bewusst machen, dass diese Brücke von Menschen gestaltet und gebaut worden ist. Nimm wahr, dass sie eine Verbindung darstellt. Nimm den Wechsel der Seiten wahr.



**Lass dich von etwas finden**

**Gehe heute draußen spazieren und beobachte deine Umgebung.**

**Lass dich von einem Gegenstand oder einem Eindruck finden, der dir etwas bedeutet.**

**Wenn dich etwas stark anspricht, ohne dass du sofort weißt warum, dann ist das gut. Eine Bedeutung wird sich zeigen.**

# Konsumbewusstheit 15



## Konsumbewusstheit

Wenn du heute spazierengehst, wo es Läden oder Cafes gibt, dann mach dir bewusst, was alles passieren musste, damit du diese Waren oder Angebote nun zur Verfügung hast: Von den Menschen, die dafür gearbeitet haben, über den Transport und die natürliche Umwelt, die die Ressourcen zur Verfügung stellt. Wie geht es dir, wenn du da hinein spürst?



## Wirbelsäulenmassage

**Gönne dir heute einen Spaziergang (16 Minuten?), bei dem du spürst, wie die Wiegebewegungen des Beckens und die Bewegungen der Schultern deine Wirbelsäule drehen.**

**Richte deine Aufmerksamkeit auf diese Drehbewegungen, verstärke sie vielleicht ein bisschen, damit du es besser spürst. Beobachte auch, wie ruhig dein Kopf dabei bleibt.**



**... wenn du auch tanzen kannst"**

**Tanze heute deinen Spaziergang.  
Wenn du dich damit draußen unwohl  
fühlst, dann kannst du in deiner  
Wohnung tanzen. Wenn du möchtest,  
kannst du auch mit Musik über  
Kopfhörer spazierengehen und  
dich rhythmisch dazu bewegen.  
Oder du tanzt frei zu deiner inneren  
Musik.**

# 18 Minuten Lächeln 18



## 18 Minuten andere anlächeln

Versuche heute auf deinem Spaziergang, andere Menschen, denen du begegnest, bewusst anzulächeln. Spüre, wie sich das für dich anfühlt, und beobachte was passiert. Vielleicht kannst du Wertschätzung für diesen anderen Mensch spüren, auch wenn du ihn nicht kennst. "Wow, ein anderes Wesen mit Wünschen, Sorgen, Liebe."



## Wohin du willst

**Versuche heute für 19 Minuten ohne Plan oder vorgegebene Richtung zu gehen. Lausche auf die kleinsten Impulse deines Unterbewusstseins, die Richtung zu wechseln, auch mal umzudrehen, überraschende Abstecher zu unternehmen, dich vielleicht auch hinzusetzen, etc.**

**Wie fühlt sich das an, keinem Vorhaben zu folgen?**



## Spüre deine Atmung

Gönn dir 20 Minuten, in denen du im Gehen deinem Atem lauschst. Spüre, wie das Einatmen dich versorgt und deine Bauchdecke hebt, und wie dein Ausatmen dich reinigt und der Bauch sich wieder zusammen zieht.

Falls du merkst, dass du die Aufmerksamkeit verloren hast, lade dich selbst liebevoll ein, wieder auf den Atem zu lauschen.



## Sonnenuntergangsspaziergang

Verabschiede heute die Sonne, wenn sie den kürzesten Tag des Jahres beendet (falls du dies als Adventskalender machst).

Nimm dir die Zeit, den Übergang von Tag zu Nacht, oder den Verlauf der Dämmerung ein Stückweit bewusst zu erleben - selbst wenn du die Sonne nicht untergehen sehen kannst. (Morgen ist der Sonnenaufgang dran.)



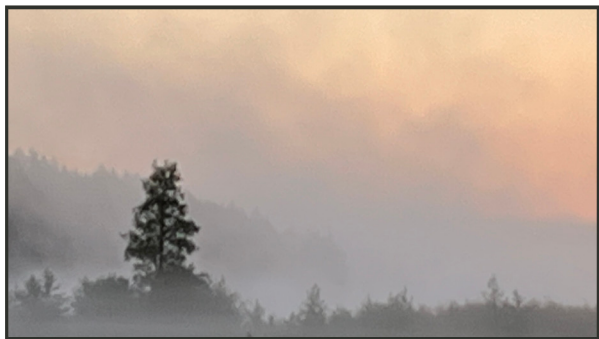
## Sonnenaufgangsspaziergang

Die längste Nacht liegt hinter uns (wenn du dies als Adventskalender machst). Begrüße heute auf deinem Spaziergang die Sonne. Es kann die Dämmerung vor dem eigentlichen Sonnenaufgang sein oder das erste Leuchten der Wolken, noch bevor die Sonne über dem Horizont ist, oder das erste Sonnenlicht über den Dächern der Stadt. Genieße das Licht.



## Schnelles achtsames Gehen

Wenn du möchtest und kannst, versuche heute (23 Minuten?) zügig zu gehen und dabei die Aufmerksamkeit auf deinem Körper zu halten, bzw. immer mal wieder dahin zu lenken. Wenn sich ein Lächeln einstellen will, lass es zu. Alternative falls du nicht schnell gehen möchtest oder kannst: Bodyscan im Gehen



## Besuche einen Baum

Besuche heute einen Baum, vielleicht eine Fichte oder anderen Nadelbaum. Fühle dich in den Baum ein. Wie ist es, in der Erde zu stehen, Umwelt-  
einflüssen ausgesetzt zu sein, unter der Erde mit den Wurzeln im Austausch mit anderen Bäumen und dem lebendigen Boden zu stehen?

Eventuell kannst du dem Baum eine Frage stellen. Eventuell antwortet er.