

NATURGANG – IMPULS

Sich der Hingabe hingeben

Dieser Naturgang lädt dich dazu ein, bewusst der Sinkbewegung des Novembers zu folgen und dabei Festhalten und Anheimgeben zu erkunden.

Nimm dir für den Naturgang 2-3 Stunden Zeit (oder mehr). Stell dir einen Wecker auf eine Rückkehr-Uhrzeit und ziehe los. Bau dir zu Beginn eine Schwelle aus Naturmaterialien (Steine, Holz, Laub...).

Halte inne und beginne gleich bei der Schwelle mit der Hingabe: fühle, wie es dir gerade körperlich und seelisch geht und erlaube dir, daran in keiner Weise festhalten zu müssen.

Übertrete danach in aller Offenheit für das, was sich dir zeigen mag, die Schwelle.

Über dieselbe Schwelle kehrst du am Ende auch wieder zurück und löst sie auf. Folgender Impuls kann dich begleiten:

„Geh über die Schwelle und erfahre mit allen Sinnen die Bewegung des Sinkens (des Lichts, der Blätter, des Sterbens...). Finde eine Kuhle/Schlucht in der Landschaft und lass dich sehr, sehr langsam und bewusst zu Boden sinken, bzw. in die Erde/unter die Erde einsinken. Wie geschieht dir?“

Kopiert aus dem Newsletter vom umainstitut.net