

# MEDITATIVES LAUFEN



*Natur*

# Natur

Genieß jeden Schritt!  
Nimm bewusst wahr,  
wie deine Füße die Erde berühren.  
Geh so, als würdest du die Erde  
mit deinen Füßen küssen.

(Thich Nhat Hanh)

Warm gelaufen, mein Atem –  
regelmäßig  
Einfach laufen, gelaufen werden  
Ohne Anstrengung  
Baumwipfel über mir  
Laufen, laufen, laufen  
Verbunden mit dem Boden,  
den Bäumen, den Blättern,  
dem Vogelgezwitscher...  
Teil der Natur, eins mit der Schöpfung.



Genieß jeden Schritt!  
Du bist eins mit der Erde.



Denke beim Einatmen „Die Erde“,  
beim Ausatmen „küssen“.



ERZDIÖZESE MÜNCHEN  
UND FREISING