

Wandeln bei Kerzenschein

Suchmaschine Google mit dem Stichwort: 28 einfache Achtsamkeitsübungen/PDF

Wir sind es gewohnt, den Lichtschalter zu betätigen, und der Raum ist erhellt. Aber wie wäre es, einen Abend nur bei Kerzenschein zu verbringen? Dadurch eröffnet sich ein neuer Blick auf Räume sowie auf Alltags- und Gebrauchsgegenstände – alles erscheint wortwörtlich in einem anderen Licht.

Diese Übung wird allein durch die veränderte Lichtsituation die gewohnte Wahrnehmung ändern.

Ganz besonders jetzt in der Vorweihnachtszeit wird diese Übung gut umzusetzen sein!

Anleitung:

Verbringen Sie den Abend mal nur bei Kerzenschein. Lassen Sie auch sämtliche elektrischen „Unterhaltungsgeräte“, wie Fernseher, Radio, Computer, Handy, ausgeschaltet! Genießen Sie ganz bewusst Ihre Wahrnehmungen.

