



# DER STEINSPAZIERGANG – EINE MEDITATIVE ÜBUNG ZUM INNEHALTEN



## ANLEITUNG:

- Gehe allein an einen ruhigen Ort im Freien – vielleicht ein Waldweg, ein Garten, ein Flussufer oder ein Park.
- Nimm dir 20 Minuten Zeit – nur für dich.
- Wenn du magst, nimm eine kleine Tasche oder deinen Lieblingsbeutel mit.

## SCHRITT FÜR SCHRITT

### Ankommen

- Bleib am Anfang deines Weges stehen. Atme tief ein und aus. Spüre deine Füße auf dem Boden. Lausche den Geräuschen der Umgebung.
- Aufmerksamkeit auf den Boden richten
- Schau beim Gehen bewusst nach unten – achte auf Steine, Kiesel, große oder kleine Fundstücke. Geh langsam. Lass dich von einem Stein rufen.

### Den Stein wählen

- Wenn dir ein Stein besonders auffällt: bleib stehen. Heb ihn auf. Fühle seine Oberfläche.
- Frag dich: Was erinnert mich an diesen Stein? Für welchen Moment in meinem Leben könnte er stehen?

### Die Bedeutung entdecken

Du kannst mehrere Steine sammeln – oder nur einen. Ordne sie gedanklich deinem Lebensweg zu. Vielleicht ist da ein Stein für:

- einen Neubeginn,
- eine Herausforderung,
- eine liebevolle Erinnerung,
- einen Abschied,

einen Herzenswunsch...

## RÜCKWEG & NACHKLANG

Am Ende deines Spaziergangs setze dich auf eine Bank oder ein ruhiges Plätzchen. Schau deine Steine an. Vielleicht schreibst du eine kleine Notiz dazu.

Vielleicht legst du sie zu Hause auf eine besondere Stelle – oder baust einen Steinturm...