

## So kommst Du mit der Natur und Deiner Seele ins Gespräch

- Gehe möglichst alleine in den Wald und in Stille. Nur der Wald und Du. Evtl. zu zweit, aber dann geht es nicht darum, sich permanent zu unterhalten. Das lenkt nur ab.
- Falls Du das Gebiet nicht kennst, nimm eine Karte und einen Kompass mit. Auch dein Telefon für Notfälle. Aber bitte auf Flugzeugmodus schalten damit Du nicht gestört wirst.
- Gehe langsam, du musst nicht Kilometer machen. Wie heisst es so schön? Das Gute liegt so nah.
- Wenn Dir etwas ins Auge fällt, dann verweile dort und schau Dich in Ruhe um. Betrachte jedes Detail wie ein Forscher auf Entdeckungsreise.
- Dann erde Dich, fühl bewusst den Untergrund auf dem Du sitzt. Lass in Gedanken Wurzeln aus deinem Körper in die Erde wachsen und in Deiner Vorstellung die Energie der Erde durch diese Wurzeln in Dich hinaufsteigen.
- Danach öffne Dein Kronenchakra (höchster Punkt an Deinem Kopf). Stell dir vor, wie sich dort ein Öffnung zeigt, z.b. in Form eines Trichters oder wie sich eine Luke öffnet. Das kannst du Dir aussuchen. Lass in Deiner Vorstellung die Energie des Universums in Dich hineinfließen.
- Die Energie der Erde und des Universums vermischen sich in Deiner Mitte zu einem Energieball.
- Bei jedem Einatmen kannst Du diesen Energieball immer größer werden lassen, bis er über Deinen Körper hinausreicht und den ganzen Ort ausfüllt.
- Auf diese Art und Weise bist du ganz anders mit der Natur verbunden.
- Jetzt kannst du deine Fragen stellen.
- Danach warte ab, was Dir in den Sinn kommt: Gedanken, Gefühle, Bilder, Musik - das ist bei jedem anderes und immer richtig!