



*Zeit in der Natur*

# **ACHT SCHRITTE FÜR DEINE ACHTSAMEN SPAZIERGÄNGE**

Für mehr Ruhe im Kopf, Leichtigkeit im  
Körper und Freude am Gehen.



[www.ichlasselos.at](http://www.ichlasselos.at)

# ACHTSAM UNTERWEGS



## 1. IM HIER UND JETZT ANKOMMEN

- Lass dein Handy in der Tasche – Flugmodus an.
- Richte dich auf „Beobachten statt bewerten“ aus.
- Mach bewusst den ersten Schritt. Atme tief ein.

## 2. WAHRNEHMUNG SCHÄRFEN

- Schau dich 360° um – was fällt dir heute auf?
- Suche 5 Grüntöne.
- Entdecke eine Textur, die du berühren möchtest.
- Zähle 3 Geräusche, die du normalerweise überhörst.

## 3. NATUR MIT ALLEN SINNEN ERFASSEN

- Rieche bewusst an einer Pflanze oder Blume.
- Höre dem Wind zu.
- Taste über Steine, Holz oder Moos.

## 4. VERBINDUNG ZUR UMGEBUNG

- Begrüße innerlich einen Baum.
- Frage dich: „Wie verändert sich die Natur gerade?“
- Verweile für 3 Minuten still an einem Ort.



# ACHTSAM UNTERWEGS



## 5. INNERE ACHTSAMKEIT

- Wie fühlt sich mein Körper heute an?
- Was beschäftigt meinen Geist?
- Wofür bin ich gerade dankbar?
- Welche Stimmung trage ich mit mir?

## 6. KLEINE ÜBUNGEN UNTERWEGS

- Gehe ein paar Schritte ganz langsam und bewusst.
- Schließe kurz die Augen und lausche.
- Lege eine Pause ein – einfach stehen und spüren.

## 7. REFLEXION & ERINNERUNG

- Mach ein Naturfoto von etwas, das dich berührt hat.
- Schreibe 3 Gedanken zu deinem Spaziergang auf.
- Zeichne ein Blatt oder einen Stein – egal wie „gut“.

## 8. MIT GEFÜHL & HERZ

- Sag der Natur innerlich „Danke“.
- Lächle bewusst – auch wenn du allein gehst.
- Sag dir am Ende: „Dieser Moment war für mich.“



# AFFIRMATIONSKARTEN-SET „SELBSTBESTIMMT LEBEN“

dein Komplettsset für mehr Selbstliebe & Selbstbewusstsein

✦ 6 kraftvolle Affirmationen für ein selbstbestimmtes Leben auf hochwertigem Karton im Postkartenformat

✦ inkl. Audiodatei für deine tägliche Praxis

✦ Bonus: Du erhältst die 6 Affirmationen zusätzlich als PDF zum Ausdrucken – praktisch zum Mitnehmen auf Reisen oder als Lesezeichen.

 Bestellung & Versand:

✓ Österreich: direkt im Shop

✓ weltweiter Versand auf Anfrage

**Mehr Infos & Bestellung: [www.ichlasselos.at/shop](http://www.ichlasselos.at/shop)**





„Die Natur ist unsere erste Lehrerin  
in Sachen Achtsamkeit.“

*Jon Kabat-Zinn*

IMPRESSUM

Gudrun Kirchert

Wien, Österreich

[www.ichlasselos.at/impresum](http://www.ichlasselos.at/impresum)