

Atmen BAUMTAUCHEN



Berühre mit deiner Hand einen Baum und lehne dich gegen ihn. Atme ein und halte die Luft an, während du zum nächsten Baum läufst. Lehne dich auch hier mit der Hand gegen den Baum und atme nun aus. Wiederhole diesen Ablauf beliebig oft. Dein Hund bekommt an jedem Baum einen Keks von dir.



Wenn du möchtest, stelle dir beim Ausatmen vor, was du an den Baum “abgeben” möchtest, z.B. Sorgen, Stress, Ängste. Beim Einatmen kannst du dir das nehmen, was du brauchst, z.B. Kraft, Ruhe, Gelassenheit, ...