

Gehmeditation



Die Gehmeditation bringt **Achtsamkeit** in Bewegung.
Du nimmst **jeden Schritt** bewusst wahr und kommst
bei dir an.

Suche dir einen ruhigen Ort.
Stehe kurz **still und spüre** deine Füße am Boden.
Beginne langsam zu gehen.
Richte deine Aufmerksamkeit auf jeden Schritt.

Langsam gehen.
Bewusst atmen.
Schritt für Schritt.
Anheben. Absetzen.
Spüre den Boden unter dir.
Hier bist du. Jetzt.

Was spürst du gerade in deinen Füßen?
Wie fühlt sich der Kontakt zum Boden an?
Wie fühlt sich dein Schritt an?
Fest oder leicht?
Ruhig oder schnell?
Wie setzt dein Fuß auf?
Was verändert sich von Schritt zu Schritt?



© Sandra Morgenthal, 2026

MACH YOGA MIT MIR!

☎ 0160 92 650 727 | ✉ sandra@yoga-morgenthal.com | 🌐 www.yoga-morgenthal.com | 📱 [@yoga.morgenthal](https://www.instagram.com/yoga.morgenthal)