

## **Waldmeditation (Audio File)**

### **Materialien:**

- Kopfhörer und Smartphone

### **Hinweise:**

- Achte darauf, den Wald und seine Bewohner zu respektieren. Vermeide laute Geräusche und achte darauf, die natürliche Umgebung nicht zu stören.
- Dies ist eine Gelegenheit, sich zu entspannen und die Natur zu genießen. Lass dich von der Umgebung inspirieren und nimm die positiven Eindrücke mit in deinen Alltag zurück.

### **Start:**

Wir alle brauchen manchmal eine Pause. Schalte die Audiodatei an und genieße die Waldmeditation. Wir wünschen dir, dass du zur Ruhe kommen und Kraft tanken kannst an diesem besonderen Ort, den Gott geschaffen hat.

Meditation:

Bevor du startest: Stell sicher, dass die Lautstärke angenehm ist und du die Musik/die Stimme gut hören kannst, ohne dass sie zu dominant ist.

Geh ein Stück durch den Wald und nimm bewusst wahr, wie sich die Umgebung verändert, während du immer weiter den Waldweg entlang gehst. Lass dich von den Geräuschen, Gerüchen und der Schönheit der Natur um dich herum inspirieren.

Schalte dafür für eine kurze Zeit (ca. 5 Minuten) auf Pause.

Such dir jetzt einen Platz, der dich besonders anspricht und dem du dich wohl fühlst. Dies kann unter einem Baum, weiter unten an der Enns oder an einem offenen Platz sein.

*Musik läuft ein paar Minuten*

Du hast deinen Platz noch nicht gefunden? Dann schalte auf Pause bis du an deinem Platz angelangt bist.

Setz dich bequem hin, lege dich hin oder lehne dich an einen Baumstamm, was für dich angenehm ist. Schließ langsam die Augen und atme ein paar Mal tief ein und aus um dich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

*Musik läuft eine Minute*

Lausch der Musik aufmerksam und lass dich von ihr tragen. Konzentriere euch auf die Klänge und spür die Emotionen und die Atmosphäre, die sie erzeugt. Lass dich ganz auf die Musik und die Natur um dich herum ein.

*Musik läuft ein paar Minuten*

Nutze die Zeit, um dich zu entspannen und den Moment im Wald voll und ganz zu genießen. Lass deine Gedanken zur Ruhe kommen, schau dich genau an dem Platz um, den du gewählt hast und versuche die Schönheit der Natur auf dich wirken zu lassen. Gott hat sie geschaffen um sie zu bewahren, aber auch um uns an ihr zu freuen und über sie zu staunen.

Nachdem die Musik aufgehört hat zu spielen, bleib noch einen Moment in Stille sitzen und spür nach, wie es dir geht. Was hat dich zum Nachdenken gebracht? An welchen Gedanken bist du hängen geblieben? Worüber hast du gestaunt? Wie hat sich diese Zeit für dich im Wald angefühlt? Öffne langsam die Augen und nimm dir Zeit, um deine Eindrücke und Erfahrungen zu reflektieren.