



Sprechvers Achtsamkeit

von Petra Proßowsky

Text	Bewegung
Achtsamkeit	Stehe aufrecht, lege die Handflächen vor der Brust aneinander und dehne die Ellbogen nach außen. (Zähle langsam bis drei oder mache drei lautlose, achtsame Atemzüge).
an jedem Tag	Grätsche die Beine und führe die Arme nach oben in die V-Stellung (Sonne) (Zähle langsam bis drei oder mache drei lautlose, achtsame Atemzüge).
macht dich glücklich,	Führe die Arme über die Seiten nach unten und lege vor der Brust die Handflächen wieder aneinander. (Zähle langsam bis drei oder mache drei lautlose, achtsame Atemzüge).
froh	Löse Zeige- Mittel und Ringfinger von einander und dehne sie nach außen. (Blume). (Zähle langsam bis drei oder mache drei lautlose, achtsame Atemzüge).

und stark.

Lege die Handflächen wieder aneinander, stelle das linke Bein nach hinten, drehe den linken Fuß etwas nach links, strecke die Arme nach oben, lege die Handflächen aneinander und dehne dich in der Übung Held. (Zähle langsam bis drei oder mache drei lautlose, achtsame Atemzüge).

Ich bin achtsam.

Stehe aufrecht und lege die Handflächen vor der Brust aneinander.

Ich bin glücklich.

Grätsche die Beine, führe die Arme über die Seiten in eine V-Stellung nach oben. (Sonne)

Ich bin froh.

Lege die Handflächen vor der Brust aneinander und löse achtsam die Zeige-, Mittel-, und Ringfinger voneinander und dehne sie zu den Seiten und anschließend lege die Handflächen wieder aneinander. (Blume)

Ich bin stark.

Stelle den rechten Fuß nach hinten und dreh ihn etwas zur Seite, sodass die Zehen nach rechts weisen. Strecke die Arme, die aneinander liegenden Handflächen dehne nach oben. Hebe das Brustbein. (Held)