

Waldgeflüster

12 achtsame Naturimpulse

Anleitung

Drucke die Karten aus und schneide sie entlang der gestrichelten Linien aus.
Nimm sie mit nach draußen oder nutze sie zuhause.
Ziehe intuitiv eine Karte und nimm dir Zeit zum Nachspüren.

Waldgeflüster

Was fühlt sich heute ruhig an?

Bleibe einen Moment bei diesem Gefühl.



Waldgeflüster

Was hörst du gerade?

Nimm die Geräusche wahr, ohne sie zu bewerten.



Waldgeflüster

Welche Farbe zieht dich an?


Bleibe einen Moment bei ihr und spüre nach.



Waldgeflüster

Was stärkt dich gerade?

Finde etwas, das dir Kraft gibt.



Waldgeflüster

Was möchtest du loslassen?


Lass es mit deinem Atem ein Stück weiterziehen.



Waldgeflüster

Wie gehst du gerade durch die Welt?

Spüre deine Schritte bewusst.



Waldgeflüster

Was fühlt sich heute leicht an?

Erlaube dir, diesem Gefühl Raum zu geben.



Waldgeflüster

Wo zieht es dich gerade hin?


Bleibe dort einen Moment länger.



Waldgeflüster

Was nimmst du aus diesem Moment mit?

Halte es innerlich fest.



Waldgeflüster

Atme tief ein.


Was verändert sich in dir?



Waldgeflüster

Was tut dir gerade gut?

Nimm es bewusst wahr.



Waldgeflüster

Was brauchst du gerade?

Erlaube dir, ehrlich zu antworten.

