40 Tage Lern- Übung zur Erweiterung der Sinneskanäle

**Sehen**

Alles, was sich um einen herum befindet, anschauen.

Das, was weiter weg ist ebenso anschauen, wie das, was sich in der Nähe befindet.

Formen und Farben anschauen evtl. an einer Blüte oder Bild hängen bleiben,

Bewegungen.

Wenn alles genau betrachtet worden ist, die Augen schließen und….

**Hören**

Verschiedene Geräusche hören, leise und vielleicht auch laute.

Alle Geräusche, die zu hören sind, hören.

Wenn alles genau gehört wurde, die Augen geschlossen halten und beginnen zu…

**Fühlen**

Die Sitz- oder Liegeunterlage, die Kleidung auf der Haut. Vielleicht spürt fühlt man auch einen feinen Lufthauch.

Den Körper fühlen, die Hände, die Arme und Schultern, den Bauch, die Beine und Füße.

Wenn alles gefühlt ist, bleiben die Augen weiterhin geschlossen und man geht über zum…

**Riechen und schmecken**

Die Gerüche aus der Umgebung wahrnehmen,

die fernen und die nahen.

Dann folgt das Schmecken: den  eigenen Geschmack im Mund.

Wenn Alles gerochen und geschmeckt worden ist, die Augen öffnen, tief ein und langsam wieder

Ausatmen.

**Kostenlose Telefonsprechstunde**

Barbara Winter

Coach, Nordic Walking- Trainerin

Heilpraktikerin psych.

Tel. Nr. 0176 520 622 92

Montags: 18.00 – 19.00 Uhr

Mittwochs: 18.00 – 19.00 Uhr

Freitags: 18.00 – 19.00 Uhr

Barbara Winter

Heilpraktikerin beschränkt auf Psychotherapie

Sibylle-Schuler-Str. 19/1

88339 Bad Waldsee