

weg·zeichen | ankommen & erdung

Du musst nicht raus, um zu pilgern.
Du kannst heute anfangen: zwischen „hier“ und der Tür.



Erdung ist einfach:
Füße spüren. Atem wahrnehmen. Schultern sinken lassen.
Nicht mehr – aber auch nicht weniger.

Der Weg beginnt nicht „irgendwann“.
Er beginnt da, wo du stehst.

Erdende Gehmeditation „Zwischen hier und der Tür“

Geh langsam. Kein Ziel. Nur Schritte.

Ankommen (1 Min)

Stell dich hin. Spür beide Füße am Boden.
Schultern weich. Innerlich: „Ich bin hier.“

Gehen (4–5 Min)

Geh los – langsam und schlicht.
Spür den Ablauf: Ferse – Fuß – Zehen.
Wenn du abschweifst: zurück zu einem Schritt.

Weiten (2 Min)

Geh weiter und nimm nebenbei wahr: Geräusche, Luft, Temperatur.
Nicht bewerten. Nur registrieren.

Abschluss (1 Min)

Bleib stehen. Spür die Füße noch einmal bewusst.
Setz dein Wegzeichen:
Jedes Mal, wenn ich eine Tür öffne, spüre ich kurz meine Füße.

weg·zeichen | kurz notiert

Wo in meinem Tag habe ich heute wirklich „**Boden**“ gespürt – und was hat sich dabei verändert?

Wann hat sich mein **Atem** heute von selbst beruhigt – und was war in diesem Moment anders?

