

weg·zeichen | Körperspüren - Body Scan



Der Weg ist da. Immer. Du musst ihn nicht sehen.

Manchmal reicht es, für einen Moment stehen zu bleiben.
Nicht um schneller weiterzukommen. Sondern um zu spüren, wo du gerade bist.

Körper – Gewicht – Atem.
Von Kopf bis Fuß. Und der Boden, der dich trägt.

Wenn du nicht mehr weißt, wohin: spür den nächsten Schritt.
Und das genügt.

Der Moment vor dem Schritt

Im Laufe des Tages – bei einem Übergang,
zwischen zwei Wegen,
vor dem Losgehen
oder bevor du dich hinsetzt –

halte kurz inne.

Spüre beide Füße am Boden.
Verlagere das Gewicht ganz leicht.
Nur so, dass du es wahrnimmst.

Nimm den Atem wahr

Und dann:
Spüre den nächsten Schritt – **noch bevor du ihn gehst.**

weg·zeichen | kurz notiert

Welcher **Schritt** steht gerade wirklich an – und welcher kann **warten**?

Wie verändert sich dein nächster Schritt, wenn du **vorher einmal atmest**?

