

# weg·zeichen | Gehmeditation



## Gehen in Präsenz

Gehen gehört zu unserem Alltag.  
Wir gehen von einem Ort zum anderen.  
Oft schnell.  
Oft mit einem Ziel vor Augen.

Wenn wir bewusst Schritt für Schritt gehen,  
wird der Weg selbst lebendig.  
Wie beim Pilgern: Jeder Schritt trägt dich **nach außen und ein Stück weit nach innen.**

---

## Gehen in Präsenz

Stehe einen Moment still und spüre deinen Atem.  
Atme ein ... und aus ...  
Lass deinen Körper ankommen.

Beginne langsam zu gehen.  
Jeder Schritt bewusst, jeder Schritt spürbar.  
Fühle das Gewicht deiner Füße auf dem Boden.  
Wie dein Körper dich trägt.

Richte deine Aufmerksamkeit nach außen.  
Höre die Geräusche um dich herum.  
Spüre die Luft auf deiner Haut.  
Nimm Licht, Farben und Bewegungen wahr –  
ohne sie zu bewerten.

Gehe einige Minuten in diesem Rhythmus.  
Jeder Schritt ist wie ein kleiner Pilgerweg. **Nach außen unterwegs, nach innen verbunden.**

---

## weg·zeichen | kurz notiert

Welche **Empfindungen** oder **Gedanken** hast du während der Gehmeditation wahrgenommen?

Gab es einen **Moment**, in dem du dich besonders **präsent** oder **verbunden** gefühlt hast?

