

## Der Grünkraft im Garten nachspüren

1. Spaziere durch den Kloostergarten und nimm wahr, wie vielfältig der Frühling aktuell grünt:
2. Wähle dir eine grünende Pflanze aus und stelle dich gartenschonend zu ihr hin.
3. Schliesse da die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Nimm die Luft wahr, die dich belebt und mit allen Lebewesen verbindet.
4. Öffne die Augen wieder und verbinde dich gedanklich mit der Pflanze: Sie wurzelt im selben Boden, der auch dich trägt. Sie teilt mit dir die Luft, die du atmest! Sie richtet sich zum Himmel aus wie du!
5. Schwinge dich mit deinem Atem ein in das Atmen der Pflanze, mit der du dich verbunden hast.
6. Nimm die Energie der Grünkraft wahr, die zwischen der Pflanze und dir fließt.
7. Komme auf 20.00 zurück zum Sammelpunkt.

## Der Grünkraft im Garten nachspüren

1. Spaziere durch den Kloostergarten und nimm wahr, wie vielfältig der Frühling aktuell grünt:
2. Wähle dir eine grünende Pflanze aus und stelle dich gartenschonend zu ihr hin.
3. Schliesse da die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Nimm die Luft wahr, die dich belebt und mit allen Lebewesen verbindet.
4. Öffne die Augen wieder und verbinde dich gedanklich mit der Pflanze: Sie wurzelt im selben Boden, der auch dich trägt. Sie teilt mit dir die Luft, die du atmest! Sie richtet sich zum Himmel aus wie du!
5. Schwinge dich mit deinem Atem ein in das Atmen der Pflanze, mit der du dich verbunden hast.
6. Nimm die Energie der Grünkraft wahr, die zwischen der Pflanze und dir fließt.
7. Komme auf 20.00 zurück zum Sammelpunkt.

## Der Grünkraft im Garten nachspüren

1. Spaziere durch den Kloostergarten und nimm wahr, wie vielfältig der Frühling aktuell grünt:
2. Wähle dir eine grünende Pflanze aus und stelle dich gartenschonend zu ihr hin.
3. Schliesse da die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Nimm die Luft wahr, die dich belebt und mit allen Lebewesen verbindet.
4. Öffne die Augen wieder und verbinde dich gedanklich mit der Pflanze: Sie wurzelt im selben Boden, der auch dich trägt. Sie teilt mit dir die Luft, die du atmest! Sie richtet sich zum Himmel aus wie du!
5. Schwinge dich mit deinem Atem ein in das Atmen der Pflanze, mit der du dich verbunden hast.
6. Nimm die Energie der Grünkraft wahr, die zwischen der Pflanze und dir fließt.
7. Komme auf 20.00 zurück zum Sammelpunkt.