

## *Einladung zur Naturübung in Deinem UmFELD am Donnerstag, den 22.4.2021*

Gleichzeitig ein gemeinsames beGEHen des Tages der ERDE

jeder dort, wo er/Sie steht und gerade ist

Vorbereitung zur NATURÜBUNG:

- Wetterabhängige, zwiebelschalenmäßig Kleidung sollte mit
- eine Decke/Matte oder Sitzunterlage zum ev. Niederlassen auf dem Boden in Wald und/oder Wiese
- Rucksack mit Trinken sollte nicht fehlen, aber das Handy schon! eine Armbanduhr (wieviel Zeit Du Dir nehmen magst, legst DU selber fest) empfehlenswert sind ca. 2-3 Stunden

AusWAHL des Ortes:

Lass Dich an ein Plätzchen abseits von Trubel und Alltag - weg von gewohnten Pfaden und Wegen - finden, wo Du gut mit Dir sein kannst & der Erde ein „date“ schenken möchtest

Konkret am 22.4.2021 gehst Du zu der von Dir gewählten Zeit los, um mit allen Sinnen Dir Deiner und Deiner Umgebung gewahr zu werden. Rufe Dir in Erinnerung, dass es da viele Menschen auf diesem ERDplaneten gibt, die ebenfalls an diesem Tag an Ihrem Ort in Ihrer Weise in Verbindung zu Ihrem ErdenGRUND **treten!**

**Fühle** die Gemeinschaft der Menschen und Naturwesen auf dieser Erde.

Wir alle sind unterwegs, damit es uns & unserer ERDE gut geht?!

Nimm Dich nun diesen Moment beim STARTEN in deine ERDZEIT auf dem Weg zu dem stimmigen Platz oder Ort wahr.

Welches **Gangtempo** stimmt für Dich in diesem Moment?

Wo zieht es Dich vom Körper her hin, wenn der VerSTAND in der Hängematte liegt?

Der Ort findet Dich, wo Du Dich mit all Deinen Sinnen mit der Erde mit Dir als momentanen Mittelpunkt verbinden magst?

Folge Deinen Körperimpulsen!

Nimm wahr, was Dir im Moment des Erlebens **WESENTlich** scheint?

Sind es die Dich umgebenden **Geräusche**?

Spricht Dich eher der spürbare Naturboden unter Deinen Füßen an?

Wie fühlt er sich mit seinen Unebenheiten an?

Nimmst Du besondere **Gerüche** wahr?

Geh dorthin, wo es sich gut anfühlt oder es Dich hinzieht.

Weite Deine Sinne:

Lasse Dich ein auf die Qualität des geTRAGEN Werdens ein?

Gibt es Gefühle oder Gedanken, denen Du zunehmend freien Lauf erlauben kannst?

Du musst nichts tun: Lass es entSTEHen!

Sieh das, was Dir sonst selbstverständlich erscheint am Erdentag **mit besonderen Augen...**

Möglicherweise hast Du Tierbeobachtungen oder Kontakt mit anderen Naturwesen.

Verweile bei dem, was entsteht und was Du auskosten möchtest – vielleicht ist es einfach die Tatsache, dass an diesem speziellen Tag ganz viele Menschen rund um die Erde gerade alle auf ihre ganz persönliche Weise mit den Zentrum Erdmittelpunkt (gemeinsam, wenn auch nicht physisch sichtbar) in Verbindung sind.

Mach die Bewegungen, die für Dich in diesem Zusammenhang stimmig sind und **töne**. Spüre in Dich hinein, was jetzt durch Dich geschehen möchte? Vielleicht entsteht auch ein direktes Verweilen an einem besonders einladenden Plätzchen.

Gib Dir die Zeit!

Pausen – ruhen – mit allen Sinnen aufnehmen und annehmen

Wie kannst Du einen stimmigen Abschluß für Dich finden?

Gibt es noch etwas zu erledigen -

Oder einen Dank auszusprechen, bevor DU zurück gehst in Deine gewohnte Welt?

Was lohnt sich als Schatz aus dieser Erfahrung in den Alltag mitzunehmen?

Was ist Deine persönliche Essenz, die nimmst Du Dir mit heim?

ooooO Ooooo

( ) ( )  
( ( ) )  
( ) ( )  
( ) ( )

Füßiotherapeutin  
Monika MÖRZINGER - WUNDERER

---

Hat der gefühlte Umstand, dass ähnliches kollektiv passiert eine besondere Wirkung auf Dich?

Kannst Du es Dir gut gehen lassen und darf es auch allen anderen Erdwesen dabei gut gehn?

Wie fühlt es sich für Dich an ein Teil des großen Ganzen zu sein?

Hast du dieses unumgängliche Zusammenhalten und diese Komposition des natürlichen Miteinanders oder ganz anderes erlebt?

Wie kehrst Du in den gewohnten Alltag zurück?

**Über WESENTliche Rückmeldungen** über den Naturgang, der kein klassischer Spaziergang war

freut sich

Monika Mörzinger-Wunderer  
Transformation in natura®