

Labyrinth

Labyrinth helfen zur Ruhe zu kommen.

Vielleicht hast du Lust selbst ein Labyrinth im Garten, im Zimmer oder auf dem Balkon zu legen.

Hierfür kannst du Steine, Äste, Blumen ...nehmen. Alles was dir gefällt.

Lege mit deinen Materialien eine Spirale, die zu einem Punkt in der Mitte führt.

Wenn du fertig bist, kannst du deine Spirale mit ruhigen, langsamen Schritten ablaufen.

Beginne außen und nähere dich immer weiter deinem Mittelpunkt.

Vielleicht hast du Lust, dabei eine Kerze in der Hand zu halten und die Kerze in die Mitte zu stellen.

Gehe dann den Weg langsam wieder zurück.

Sieh dir deinen Weg an.

Atme ruhig mehrmals durch und löse dich von deinem Labyrinth.

Wenn du das Labyrinth nicht selbst legen willst oder kannst, kannst du das Fingerlabyrinth nehmen.

Atme ruhig ein und aus. Schließe kurz die Augen und fahre ruhig und langsam mit deinem Finger den Weg des Labyrinths nach.

Wenn du angekommen bist, kannst du den Weg noch einmal in entgegengesetzter Richtung zurückfahren mit deinem Finger.

Dies kannst du immer dann tun, wenn du merkst, dass deine Gedanken nicht zur Ruhe kommen, weil du dich sorgst.

