



# Medizin-Walk Dankbarkeit

Gehe in die Natur und suche dir einen guten Platz. Stell dich hin und richte dich aus. Lass deinen Blick sanft nach innen sinken und atme dabei ruhig und gleichmäßig. Spüre die Erde unter deinen Füßen und die Gnade des Himmels über dir.

Beim nächsten Ausatmen gehe langsam und achtsam Schritt für Schritt los. Halte dabei Rückschau auf dein Leben und halte an, wenn dir eine Situation aus deiner Vergangenheit begegnet, für die DU dankbar bist. Nimm sie bewusst wahr und gebe ihr einen fühlbaren Raum. Sammle für jedes Danke wenn du magst kleine Symbole wie Steine, Blüten oder Hölzchen.

Am Schluss kehre dahin zurück, wo du deinen Medizinwalk begonnen hast. Verneige dich vor dir SELBST, der Erde und den Himmel und gestalte mit den Materialien dein ganz persönliches Medizinbild der Dankbarkeit. Wenn du magst singe, tanze und räuchere. Feier dankbar deine Erfahrung. Sie ist deine Medizin, die heilsam in dir wirkt.

