

Neues NAW-Format: Multilokale monatliche Gehmeditation im eigenen Umfeld

Seit einigen Monaten erprobt die Regionalgruppe Hannover des Netzwerks Achtsame Wirtschaft ein neues Format: Wir nennen es **multilokale Gehmeditation**.

Das Prinzip ist einfach: An **jedem ersten Sonntag im Monat** verbinden sich die Mitglieder der Regionalgruppe zwischen 18:00 und 19:00 Uhr im Geiste, um dann individuell zu einer Gehmeditation zu starten, ob vor der eigenen Haustür oder auf Geschäftsreise, ob allein oder mit Bekannten, die Teilnehmenden entscheiden für sich selbst, wo und wie lange sie gehen.

Da sich diese Praxis bewährt hat, wollen wir sie nun allen NAW-Freunden und Freundinnen anbieten und nehmen den Sonntag-Termin regelmäßig in unsere Jahresplanung auf, **wir starten am 3. November**.

Wie praktizieren wir individuelle Gehmeditation?

Die **Gehmeditation** ist eine Form der Meditation, die uns die Verbundenheit mit uns selbst, miteinander und mit unserer Mutter Erde tief erfahren lässt. Wir spüren den Boden unter unseren Füßen und sind uns jeder unserer Schritte bewusst. So wird es uns ganz von selbst geschehen, dass wir unser gewöhnliches Lauftempo stark verlangsamen, um wirklich mitzubekommen, wie unsere Füße aufsetzen, abrollen und wie sich der Boden anfühlt. Wir können unsere Schritte dabei mit unserem Atem koordinieren, also zum Beispiel zwei Schritte beim Einatmen, drei Schritte beim Ausatmen tun, oder drei Schritte beim Einatmen und fünf Schritte beim Ausatmen – je nach unserem individuellen natürlichen Atemvolumen.

Die **gleichzeitige Aufmerksamkeit auf Atem und Schritte** erhöht die Konzentration und hilft uns, unser Gedankenkarussell zu stoppen. Um dies noch weiter zu unterstützen, können wir innerlich auch Worte sagen, zum Beispiel „ein“ beim Einatmen und „aus“ beim Ausatmen. Wir gehen um des Gehens willen, ohne irgendwo ankommen zu müssen, frei und entspannt. Wir nehmen unsere Mitwelt wahr, ohne an Sinneseindrücken anzuhaften. So erleben wir uns als Teil eines großen, lebendigen, fließenden Ganzen.

Die Ausrichtung an einen **regelmäßigen gemeinsamen Termin** trägt dazu bei, das Thema Achtsamkeit stärker in den Alltag zu integrieren und sich auch zwischen den Treffen mit der lokalen Gruppe, sowie dem gesamten Netzwerk verbunden zu fühlen.

Wir schauen auch, wie wir die entstehenden Erfahrungen, Bilder, Texte oder anderen Eindrücke im Netz miteinander teilen können. Wir schaffen so einen kontinuierlich wachsenden Raum, der die unterschiedlichen Facetten der Gehmeditation im Netzwerk abbildet und eine virtuelle Quelle der Inspiration für die eigene Praxis sein kann.

Wir freuen uns, wenn sich viele Menschen unseren achtsamen Schritten anschließen, sei es bei unseren jährlichen vorweihnachtlichen Gehmeditationen oder in dieser besonderen Form der sonntäglichen Gehmeditation, die an jedem beliebigen Ort stattfinden kann.

Bei Fragen oder weitergehendem Interesse steht **Dr. Michael Krohn** (NAW-Koordinator Gehmeditationen: michael_krohn@web.de) euch gerne als Ansprechpartner zur Verfügung.

Die Qualität unserer Schritte bestimmt die Qualität unseres Lebens und unser Arbeit.

In diesem Sinne freuen wir uns auf viele gemeinsame, heilsame Schritte

Das NAW-Gehmeditationsteam