

# **1. Schweigende Gehmeditation**

Langsam, bewusst und geräuschlos gehen.  
Achtsamkeit auf Fußsohle, Gleichgewicht und  
Atem.

Gedankenlos gehen, nur Präsenz im Moment.

## **2. Gehmeditation mit Atemfokus**

Atemrhythmus mit Schritten verbinden.

Beispiel:

3 Schritte einatmen – 3 Schritte ausatmen.

Verbindung von Atem und Bewegung

stärkt Fokus.

### **3. Gehmeditation mit Zählen**

Innere Zählung während des Gehens,

z. B. 1-2-3-4 beim Einatmen.

Gedanken fokussieren

durch rhythmisches Zählen.

## **4. Gehmeditation mit Benennung**

Wahrnehmung innerlich benennen:

"Sehen ... Hören ... Spüren".

Oder konkreter:

"Blatt ... Wind ... Schritt".

Stärkt bewusste Wahrnehmung.

## **5. Gehmeditation mit Mantra**

Mantra im Gehen wiederholen,

z. B.: "Ich bin ruhig" oder

"Gehen - Gehen - Achtsam gehen".

Beruhigt und stabilisiert den Geist.

## **6. Gehmeditation mit Rhythmus**

Im Takt einer Trommel oder Musik gehen.  
Fokus auf Schritt & Rhythmus, ähnlich Tanz.  
Verbindung von Klang und Bewegung.

## **7. Partner-Gehmeditation**

Zwei gehen im Gleichklang oder spiegeln sich.  
Stärkt soziale Achtsamkeit und Empathie.

## **8. Gehmeditation im Kreis**

Gleichmäßiges Gehen in einem Kreis oder  
Rechteck.

Strukturiert, mit Fokus auf Haltung,  
Gleichgewicht und Raum.

## **9. Gehmeditation mit Sinnesfokus**

Jeder Schritt begleitet von sensorischer Aufmerksamkeit (Hören, Sehen, Fühlen).

Fördert Sinneswahrnehmung.

## **10. Natur-Gehmeditation**

Bewusstes Gehen in der Natur mit Anhalten,  
Lauschen oder Berühren.  
Natur wird Teil der Praxis.

# **11. Erinnerungs-Gehmeditation**

Im Gehen eine innere Szene besuchen:

Garten, Ort, Moment.

Verbindung von Bewegung und innerem  
Erleben.

## **12. Gehmeditation mit Ankerworten**

Ein Wort pro Schritt:

z. B. "Frieden", "Klarheit", "Jetzt", "Gehen".

Stärkt Sinn & Achtsamkeit.