

## Übung aus dem Coyote Teaching der nordamerikanischen Ureinwohner

...um sich mit der Natur zu  
verbinden, Kraft zu tanken  
& die eigene Energie zu  
stärken – ein UR - weiblicher  
Weg!



### Die Natur/Bäume als Mentor:

Gehe in die Natur, lasse den Alltag mit seinen Herausforderungen und Notwendigkeiten einmal für eine Zeitlang einfach hinter Dir. Streife eine Weile durch die Natur und suche bald einen Ort darin auf, der Dich „anspricht.“ Das kann ein Gewässer sein, ein mächtiger Baum, eine besondere Aussicht oder eine geschützte Stelle bei einer Waldlichtung. Was auch immer Dich anspricht, ist für diesen Moment richtig. Mache es Dir dort bequem, richte Dich so komfortabel ein, wie möglich, schaue in die dich umgebende Natur und lausche den Stimmen um Dich herum, dem Wind, den Vögeln, dem Rascheln im Unterholz, rieche die Erde, nimm den Geruch des Waldes, des Grasses, des Wassers, etc. auf, ganz ohne zu analysieren, fühle die Sonne, den Wind auf Deiner Haut, den Boden, den Baum etc. ertaste mit Deinen Händen, nimm mit allen Sinnen wahr, erlebe und „lese“ Deinen Platz, werde still... *Ich höre Dich fragen: „...und wie geht es dann weiter, was soll ich damit anfangen?!“ Nun, ich lade Dich ein, mir zu erzählen, wie es war, was Du erlebt hast, nachdem Du dich darauf eingelassen hast, dann können wir gerne über Weiteres*

sprechen... 😊



**EIN WAHRER MENTOR ERLEGT  
DIR NICHT SEIN WISSEN AUF,  
DENN WAHRHAFTIGES WISSEN  
LÄSST SICH NICHT AUS  
BÜCHERN ERLESEN ODER  
DURCH DAS STUDIEREN  
ANDERER GEWINNEN,  
SONDERN ES WIRD LETZTLICH  
IN SEINER GANZEN TIEFE AUS  
DER „EIGENEN ERFAHRUNG“  
GEBOREN! [www.jadegruen-und-  
rubinfeuerrot.de](http://www.jadegruen-und-rubinfeuerrot.de)**