

Kinhin – achtsames Gehen in Stille, Gehmeditation.

Zwischen den Zazen-Sitzungen, um die Beine wieder etwas zu lockern und den Kreislauf anzuregen.

Gehe langsam mit kleinen Schritten, wie es der Platz in deinem Zimmer erlaubt. Nimm deine Gehbewegung und deinen Atem dabei wahr.

Gehmeditation ist auch eine gute Achtsamkeitsübung für das Gehen im Alltag