

## Die Wassermeditation

Suche dir einen schönen Platz an einem Bachlauf oder einem See, schließe die Augen und lass dich ganz ein auf das was du hörst, was du riechst oder fühlst.

Welche Melodie spielt dir das Wasser vor?

Genieße solange es dir Freude macht.



## Im Sonnenlicht baden



Wende dein Gesicht der Sonne zu, **habe die Augen immer geschlossen bei dieser Übung.**

Genieße die Wärme auf deinem Gesicht. Dann beginne langsam den Kopf von rechts nach links und von links nach rechts zu bewegen (als wolltest du zur Sonne „nein“ sagen). **Achte auf deinen Nacken.**

Ca. 8 Mal zu jeder Seite. Anschließend nickst du der Sonne zu, achte wieder auf deinen Nacken, ca. je 8 Mal nach oben und unten. Und anschließend umkreist deine Nase die Sonne (wie auf dem Video) – 8 Mal nach jeder Seite. Am Ende wende der Sonne den Rücken zu, genieße auf deinem Rücken die Wärme und lege deine Hände auf die geschlossenen Augen. Es können Lichtreflexe erscheinen – das ist kein Problem. Öffne langsam die Augen.

## Staunen

Kann man auf Kommando staunen? Das ist gar nicht so einfach – versuche trotzdem einmal durch den Wald zu streifen und alles anzuschauen, als würdest du es zum ersten Mal sehen. Staune auch beim Riechen oder Hören (esse nur, was du sicher kennst!)

Du wirst die kleinen Wunder am Wegesrand oder in den Baumwipfel mit Freude wahrnehmen. Viel Spaß beim Entdecken. Und wenn ihr zu zweit seid, dann macht euch gegenseitig auf eure Entdeckungen aufmerksam.



## Das Herz öffnen

