

# 3. Übung

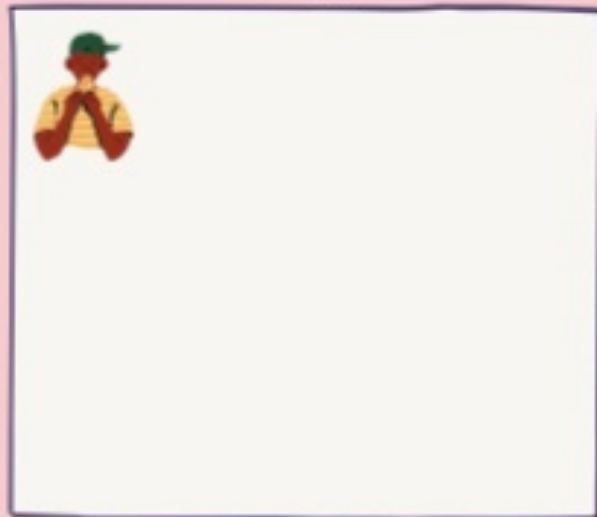
## Tafakkür-Achtsames Nachdenken

NAME: \_\_\_\_\_

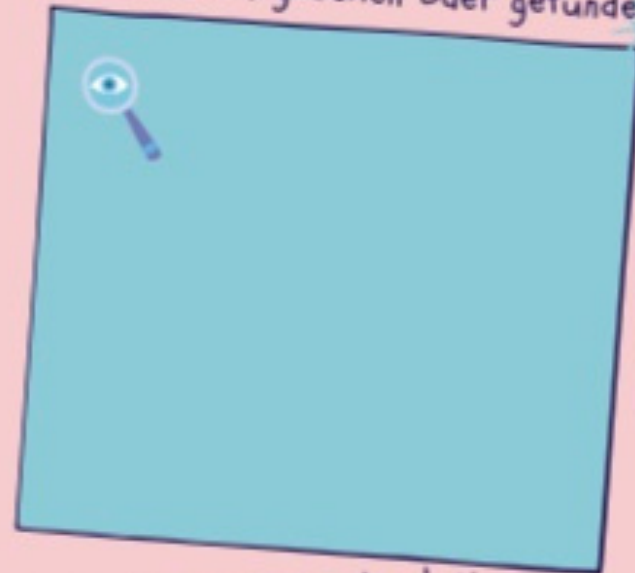
Mache das Fenster auf schliesse deine Augen und höre 2Min ganz genau zu. Was für Geräusche hast du gehört?



Nimm dir ein Obststück. Betrachte und beschreibe es. Überlege wie es gewachsen ist und wie es zu dir gekommen ist. Wie schmeckt es?



Du kannst achtsam spazieren gehen. Was hast du alles besonderes entdeckt, gesehen oder gefunden?



Mach es dir bequem. Schliesse deine Augen. Achte auf alle Gerüche. Was kannst du alles riechen?



Schliesse deine Augen. Lass dir drei Sachen geben. Taste sie ab und versuch sie zu erraten.



Nimm dir bei jeder Übung Zeit und Ruhe. Es wird deine Sicht auf deine Umwelt ändern.

