

# DIE 7 TAGE MEDITATION

**1**

## **TAG 1: SPANNUNGEN LÖSEN**

Spannen Sie Ihre Hände 10 mal für 20 Sekunden bewusst an. Wie fühlt es sich an, Spannungen loszulassen?

**2**

## **TAG 2: FOKUSSIEREN**

Fokussieren Sie ein Objekt in Ihrem Sichtfeld mit vollster Konzentration. Erkennen Sie Dinge, die auf den ersten Blick nicht ersichtlich waren?

**3**

## **TAG 3: TÖNE HÖREN**

Hören Sie instrumentale Musik und versuchen Sie die einzelnen Instrumente zu identifizieren. Welche Gefühle rufen die Klänge in Ihnen hervor?

**4**

## **TAG 4: GERÜCHE ERFAHREN**

Riechen Sie an einem stark aromatischen Objekt wie Kaffeebohnen oder Knoblauch. Erinnerst du dich an ein Ereignis des letzten Jahres?

**5**

## **TAG 5: GESCHMÄCKER KENNENLERNEN**

Legen Sie ein Stück Rohkostschokolade auf Ihre Zunge und fühlen Sie ganz bewusst wie es sich anfühlt. Verändert sich der Geschmack im Mund?

**6**

## **TAG 6: DEM ATEM LAUSCHEN**

Verschließen Sie Ihre Ohren und hören Sie ganz bewusst auf Ihren Atem. Wie klingt es, wenn Sie ausatmen? Was verändert sich beim Einatmen?

**7**

## **TAG 7: DIE NATUR FÜHLEN**

Gehen Sie an die frische Luft und laufen Sie in völliger Stille durch die Natur. Wie fühlt sich der Untergrund an, wenn Sie darauf gehen?